

## Ćwiczenia nr 6.

mgr Krzysztof Juśkiewicz

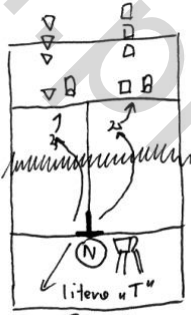
### ABC Forhend – ABC Bekhend. Część 4.



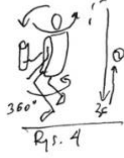
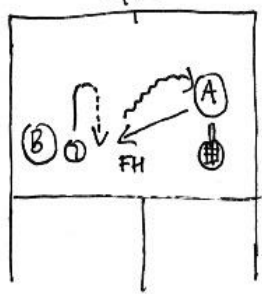
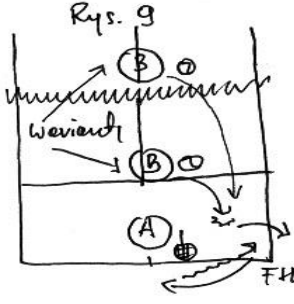
**Koordinacja wzrokowo – ruchowa (zabawy z piłkami i puszkami).**

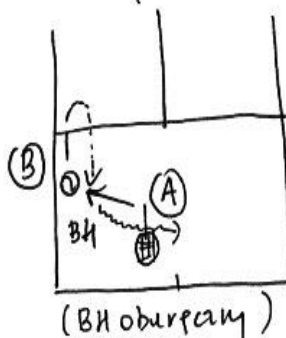
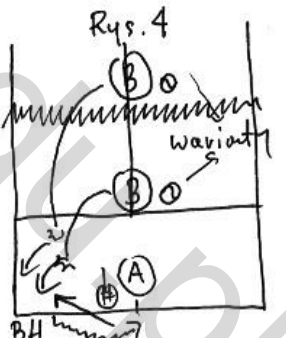
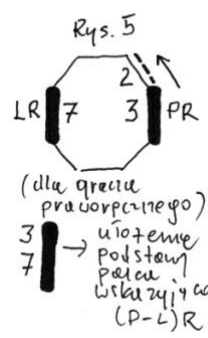
**Dobieg do piłki FH – BH (skos - przód), powrót do PT.**

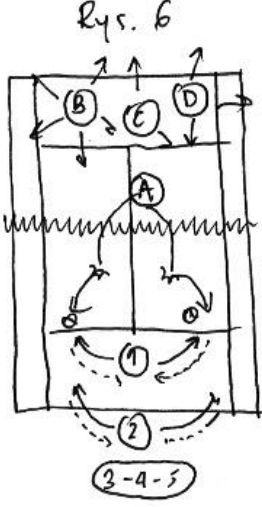
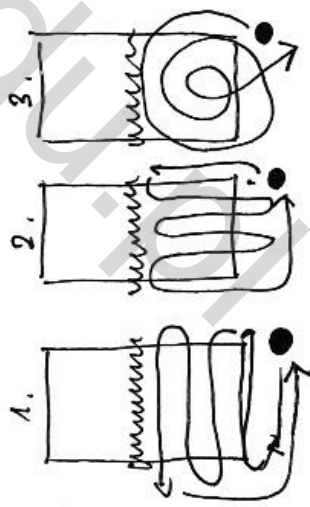
**Zmiana chwytu rakiety – FH < > BH.**

**MyTennis Express Method. KROK 6.**

Lp.	Zadanie	Opis	Organizacja/Uwagi	Kod
1.	„Piłka - puszka”	<p>1. Ćwiczący podzieleni na dwa zespoły, ustawieni w rzędzie, twarzą do siatki, za linią serwisową, po jednej stronie kortu. Każdy trzyma w dłoni pustą puszkę po piłkach. Nauczyciel ustawia się po drugiej stronie, na literze „T” z ustawionym obok koszem z piłkami (rys 1.) Dorzuca piłki na zmianę, raz do jednego, raz do drugiego rzędu. Zadaniem ćwiczących jest złapanie piłki do puszkki, po koźle (nie koniecznie jednym).</p> <p><b>Warianty:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puszka trzymana w PR, LR, oburącz.</li> <li>• Chwyt piłki PR pod PN (itp.).</li> </ul> <p><i>* opis i demonstracja pozostałych zadań w trakcie ćwiczeń.</i></p> <p>2. Ćwiczący z puszkami ustawieni w „rozsypce” na dwóch połowach kortu.</p>	 <p>Rys. 1 (10 minut)</p>	<p>P-D P-M P-DR</p>

	<p>„Piłka – puszka cd.”</p>	<p><b>Czy potrafisz ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podrzucić piłkę i złapać ją po pierwszym koźle w puszkę trzymaną oburącz (rys. 2).</li> <li>• Podrzucić piłkę PR i złapać ją po pierwszym koźle w puszkę trzymaną w LR (rys. 3)</li> <li>• Podrzucić piłkę, zrobić obrót o 360° w P-L stronę i złapać ją po koźle w puszkę trzymaną oburącz (rys. 4).</li> </ul> <p><i>* opis i demonstracja pozostałych zadań w trakcie ćwiczeń.</i></p>	 <p>Rys. 2</p>  <p>Rys. 3</p>  <p>Rys. 4</p> <p>(20 minut)</p>	
3.	<p><b>„FH – BH oburęczny”.</b></p>	<p>3. <b>POKAZ – FH - BH oburęczny (lift - topspin).</b></p> <p>Krótkie przypomnienie najistotniejszych elementów realizowanych na poprzednich ćwiczeniach. <b>FH-BH KROK 3-4-5.</b></p> <p><b>Tenis. Zeszyt do ćwiczeń. Str. 23,30.</b></p>	<p>Zwrócenie uwagi na zmianę chwytu), skręt barków, skrócony zamach, pozycja naturalna, pozycja półotwarta.</p> <p>(5 minut)</p>	<p>P-D P-M P-DR</p>
4.	<p><b>„FH z pozycji tenisowej, po dobiegu”.</b></p>	<p>4. (A) w pozycji tenisowej, <math>\frac{3}{4}</math> kortu. (B) ok.3 metrów obok od strony rakiety z piłką. (C) i (D) po drugiej stronie siatki, <math>\frac{3}{4}</math> kortu. (B) podrzuca piłkę pionowo przed siebie. (A) wykonuje zamach, stara się dobiec do piłki i po koźle uderzyć FH. Po uderzeniu wraca do środka. (C) i (D) łapią piłkę (rys. 8).</p> <p><b>Wariant: (rys. 9)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (B) ustawiony na środku kortu (litera T)</li> <li>• (B) ustawiany po drugiej stronie siatki.</li> </ul>	 <p>Rys. 8</p>  <p>Rys. 9</p> <p>(10 minut)</p>	

5.	<p><b>„BH z pozycji tenisowej, po dobiegu”.</b></p>	<p>5. (A) w pozycji tenisowej, <math>\frac{3}{4}</math> kortu. (B) ok.3 metrów obok od strony rakiety z piłką. (C) i (D) po drugiej stronie siatki, <math>\frac{3}{4}</math> kortu. (B) podrzuca piłkę pionowo przed siebie. (A) wykonuje zamach, stara się dobiec do piłki i po koźle uderzyć oburęczny BH. Po uderzeniu wraca do środka. (C) i (D) łapią piłkę (rys. 3).</p> <p><b>Wariant:</b> (rys. 4)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (B) ustawiony na środku kortu (litera T)</li> <li>• (B) ustawiany po drugiej stronie siatki.</li> </ul>	<p>Rys. 3</p>  <p>(BH oburęczny)</p> <p>(A) Uderza 5-6 piłek następuje zmiana. (B)</p> <p>Rys. 4</p>  <p>(10 minut)</p>
6.	<p><b>„Pozycja tenisowa” – zmiana chwytu do FH -BH”.</b></p>	<p>6. Chwyt rakiety w pozycji tenisowej (PT). <b>POKAZ</b> sposobu zmiany chwytu rakiety (rys. 5).</p> <p><i>* opis i demonstracja w trakcie ćwiczeń.</i></p>	<p>Rys. 5</p>  <p>(dla gracza praworęcznego).</p> <p>3 → ułożenie podstawy palca wskazującego 7 → ułożenie podstawy palca środkowego i pierścieniowego (P-L)R</p> <p>(5 minut)</p>
7.	<p><b>„FH - BH z „pozycji tenisowej” z piłki dorzuconej, po dobiegu”.</b></p>	<p>7. Ćwiczący ustawieni w dwóch zespołach, po obu stronach siatki. (A) dorzuca piłkę, od dołu, tak, aby skoźlowała w polu serwisowym. Na zmianę - FH – BH. (B-C-D)</p>	

		<p>zбираją piłki z ich strony kortu. (1) ustawiony na <math>\frac{3}{4}</math> kortu w PT wykonuje uderzenie po dobiegu z FH - BH z sygnalizacją zmiany chwytu. (2) imituje uderzenia, w rytmie poruszania się (1)(rys. 6). <b>FH-BH KROK 6.</b></p>	<p>Rys. 6</p>  <p>(2 x 10 minut- zmiana zespołów)</p>	
10	<p>Konserwacja kortów / Omówienie zajęć.</p>	<p>Konserwacja kortów. Omówienie kluczowych treści zajęć – pytania ? – zadania – temat kolejnych ćwiczeń.</p>	 <p>(10 minut)</p>	