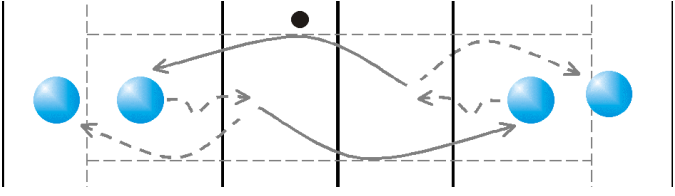
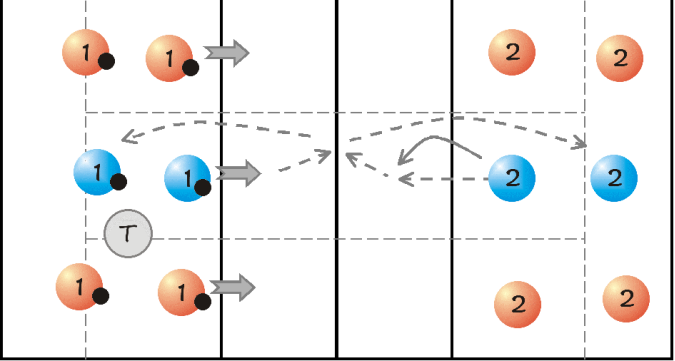


### 5-02. Zagrywka tenisowa - nauczanie

U: zagrywka tenisowa

M: koordynacja ruchowa (różnicowanie), moc ramion

W: przepis o zagrywce

Tok i czas	Treść	Uwagi
rozgrzewka 5'	<p>22-1. Ćwiczenia rzutowe (ukierunkowane - przygotowujące) i kształtujące (rozgrzewające).</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chwytaj w postawie siatkarskiej. W biegu do przodu skoczuj piłkę i rzuć tak, aby piłka trafiła w sylwetkę kolegi po drugiej stronie siatki.</li> <li>- Po rzucie przemieszczaj się kolejno: krokiem dostawnym do linii bocznej i truchtem za linię końcową (7m).</li> <li>- W truchcie wykonuj ćwiczenia kształtujące (rozgrzewające).</li> </ul> <p>Przykładowe formy rzutów: oburącz zza głowy, jednorącz zza głowy, kozłem zza głowy pod siatką. Formy ćwiczeń kształtujących: krok dostawny, krok skrzyżny, skip lekkoatletyczny, dotykane ręką do parkietu.</p>	<p>Zastępy 4-osobowe, dwie piłka na zastęp.</p> <p>Ustawienie w rzędach, po dwóch stronach siatki na linii końcowej (7m).</p> <p>Trener podaje rodzaj ćw. kształtujących, np.: ramiona, nogi, tułów, podskoki. Dzieci wykonują ćwiczenia poznane dotychczas lub własnego pomysłu.</p>
analityczne 10'	<p>22-2. Nauczanie. Zagrywka tenisowa z małej odległości od siatki.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Strona zagrywki (1). Zagrywaj zza linii ataku. Uderzaj "z wyczuciem" - nie "na siłę". Celuj w środek boiska - każda zagrywka powinna być dobra (bezbłędna). Po zagrywce biegnij do siatki i odbierz piłkę z rąk przyjmującego. Wróć na koniec kolejki.</li> <li>- Strona przyjęcia (2). Przyjmij odbiciem górnym w kierunku siatki i złap piłkę zanim spadnie. Przekaż piłkę zagrywającemu - z ręki do ręki. Wróć za linię końcową swojego boiska.</li> </ul> <p>Forma zabawy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Który zastęp wygra "mecz z niezdara"?</li> <li>- Dobra akcja - piłka nie spadnie - to punkt dla zastępu. Błąd w akcji - to punkt dla "niezdary".</li> </ul>	<p>Dwie piłki na zastęp. Wszystkie zastępy zagrywają z jednej strony siatki.</p> <p>Najpierw zagrywka "z ręki" - bez podrzutu, później z podrzutu jednorącz.</p> <p>Objaśnienie i korekta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- podzuczaj nisko - na wysokość uderzenia,</li> <li>- zamach ramienia za głowę - jak do plasowania,</li> <li>- uderzenie wysoko ponad głowę - ramię proste,</li> <li>- w momencie zamachu ramienia lewa noga w wykroku (dla praworęcznych),</li> <li>- razem z uderzeniem przenieś ciężar ciała w przód.</li> </ul> <p>Zmiany co 6 powtórzeń. Najpierw forma ścisła, później zabawowa.</p>
syntetyczne 10'	<p>22-3. Gra uproszczona: "single", zagrywka - przyjęcie - chwyt Strona zagrywki. Zagraj zza linii ataku. Punkt zdobędziesz jeśli piłka spadnie w boisko lub jeśli przeciwnik odbije piłkę ale jej nie złapie. Przejdź pod siatką na stronę przyjęcia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Strona przyjęcia. Przyjmij odbiciem nad głowę i złap piłkę. Punkt zdobędziesz, jeśli zrobisz dobrą akcję przyjęcia - piłka nie spadnie lub jeśli przeciwnik pomyli się na zagrywce. Przejdź na stronę zagrywki. Przeciwnicy zagrywają na przemian, bez względu na to, kto wygrał poprzednią akcję.</li> </ul>	<p>Boisko 3x5m</p> <p>Zagrywka zza linii ataku z jednej strony boiska.</p> <p>Mecze "na zmianę".</p>
globalne 15'	<p>22-4. Gra szkolna: "dwójki" - zagrywka tenisowa - zagrywka "pewna".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeśli twoja poprzednia zagrywka była bezbłędna, to następną zagrywaj tenisową. Jeżeli jednak poprzednia zagrywka była zepsuta, to następną musisz zagrywać odbiciem górnym oburącz lub dolną jednorącz.</li> </ul>	<p>Boiska 4,5x5m. Mecze "na zmianę" lub mecz "z boiskiem mistrza".</p>