

L.P.	LEKCJA/TRENING- TEMAT GŁÓWNY	CEL TAKTYCZNY	CEL TECHNICZNY	CEL MOTORYCZNY	CEL MENTALNY
1	Gra kąтова/przygotowanie	Gra z głębi kortu. Utrzymanie wymiany.	Doskonalenie uderzeń bocznych, pełny zamach i wykończenie uderzenia.	Umiejętność dobiegnięcia do piłki i powrotu.	Koncentracja na zadaniu- utrzymanie koncentracji uwagi w trakcie wymiany.
2	Gra kąтова/przygotowanie	Gra z głębi kortu. Utrzymanie wymiany.	Doskonalenie uderzeń bocznych, uderzenia z pozycji zamkniętej, półotwartej i otwartej.	Kształtowanie umiejętności przyjmowania odpowiedniej pozycji w zależności od czasu na uderzenie.	Koncentracja na zadaniu- utrzymanie koncentracji uwagi w trakcie wymiany.
3	Gra kąтова/przygotowanie	Gra z głębi kortu. Utrzymanie wymiany.	Gra wzdłuż linii, uderzenia boczne z pozycji zamkniętej, punkt trafienia.	Trening pracy nóg na korcie.	Koncentracja na zadaniu- utrzymanie koncentracji uwagi w trakcie wymiany.
4	Gra kąтова/przygotowanie	Gra z głębi kortu. Utrzymanie wymiany.	Gra po crossie, uderzenia boczne z pozycji półotwartej, punkt trafienia	Trening pracy nóg i trening kształtowania równowagi	Koncentracja na zadaniu- utrzymanie koncentracji uwagi w trakcie wymiany.
5	Gra kąтова/przygotowanie	Atakowanie, gra z dojściem do siatki	Uderzenia boczne z przejściem do biegu w kierunku siatki. Technika serwisu - chwyt kontynentalny przy serwisie.	Trening pracy nóg i kształtowanie czasu reakcji.	Koncentracja na zadaniu- skupienie na wykonywaniu jednej czynności w danym czasie.
6	Gra kąтова/przygotowanie	Atakowanie, gra z dojściem do siatki	Technika uderzeń przy siatce. Kształtowanie umiejętności naskoku, balans ciała, wykonanie kroku o odpowiedniej długości i prawidłową nogą.	Kształtowanie czasu reakcji, technika startu, biegu i zatrzymania.	Koncentracja na zadaniu- skupienie na wykonywaniu jednej czynności w danym czasie.
7	Gra kąтова/przygotowanie	Obrona przed grą przeciwnika przy siatce.	Technika "wolej i smecz". Kształtowanie umiejętności	Kształtowanie orientacji w przestrzeni.	Koncentracja na zadaniu- skupienie na wykonywaniu

			ustawienia się i poruszanie przed uderzeniem.		jednej czynności w danym czasie.
8	Gonienie przeciwnika/ kierunkowanie piłki	Gra z głębi kortu. Utrzymanie wymiany w dowolnym kierunku.	Skręt ciała jako początek uderzeń bocznych. Chwyty uderzeń bocznych.	Trening ogólnorozwojowy- wzmacniający cały układ mięśniowy, stabilizacja.	Budowanie zaufania we własne siły- "pewność siebie bierze się z dobrze "przepracowanych" treningów".
9	Gonienie przeciwnika/ kształtowanie myślenia taktycznego	Gra z głębi kortu. Utrzymanie wymiany w dowolnym kierunku.	Kontrola kierunku uderzenia, sterowanie piłką.	Gry rekreacyjne z elementami myślenia taktycznego np. Kółko i krzyżyk zespołowo.	Współpraca, współodpowiedzialność za kolegów, partnerów z drużyny.
10	Gonienie przeciwnika/wywieranie presji	Gra z głębi kortu. Narzucenie "swojej gry" przeciwnikowi.	Nauka "swoich" chwytów - eastern lub semi - western	Gry zespołowe uproszczone i gry rekreacyjne z elementami myślenia taktycznego np. Dwa ognie usportowione	Współpraca, współodpowiedzialność za kolegów, partnerów z drużyny.
11	Gonienie przeciwnika/ przygotowanie ataku	Gra z głębi kortu. Narzucenie "swojej gry" przeciwnikowi.	Technika serwisu -podstawy uderzenia chwytem kontynentalnym, odpowiednia pozycja bokiem lub półotwarta .	Trening czasu reakcji i spostrzegawczości, zabawy rzutne.	Koncentracja na zadaniu- skupienie uwagi na celu rzutu.
12	Gonienie przeciwnika/serwis i co dalej?	Atakowanie po serwisie.	Technika woleja - doskonalenie dojścia i zatrzymania się przy siatce, naskok w odpowiednim momencie	Trening pracy nóg, głównie startu i zatrzymania	Koncentracja na zadaniu- skupienie uwagi na zadaniu.
13	Gonienie przeciwnika/ cele uderzeń	Narzucenie "swojej gry" przeciwnikowi z wykorzystaniem różnych miejsc trafiania na korcie.	Celność uderzeń bocznych. Punkt trafienia bok - przód.	Kształtowanie orientacji w czasie i przestrzeni - np. Test gwiazdy	Koncentracja na zadaniu- skupienie uwagi na jednym celu- celu etapowym, krótkoterminowy cel na treningu.
14	Gonienie przeciwnika/zmiana tempa uderzeń	Wywieranie presji na przeciwnika poprzez regulację tempa uderzeń.	Technika serwisu - przygotowanie uderzenia poprzez zejście, pętla serwisowa.	Kształtowanie umiejętności różnicowania zadań ruchowych - ćwiczenia o dużej złożoności ruchu, tory przeszkód lub obwód stacyjny	Rozwijanie samodzielności- motywacja wewnętrzna- samodzielne wykonywanie zadań z wykorzystaniem toru przeszkód lub obwodu stacyjnego.

15	Kontrola siły uderzenia/utrzymanie odległości	Utrzymanie wymiany na korcie czerwonym.	Technika returnu - różnice w skręcie tułowia i wielkości zamachu. Odbijanie piłki wznoszącej, elementy półwoleja	Kształtowanie umiejętności różnicowania zadań ruchowych - ćwiczenia o dużej złożoności ruchu, tory przeszkód lub obwód stacyjny.	Rozwijanie samodzielności- motywacja wewnętrzna- samodzielne wykonywanie zadań z wykorzystaniem toru przeszkód lub obwodu stacyjnego.
16	Kontrola siły uderzenia/regularność	Utrzymanie wymiany z tyłu kortu.	Celność uderzeń bocznych. Kształtowanie umiejętności dobiegu i odpowiedniego ustawienia przed uderzeniem.	Kształtowanie rytmizacji ruchów - wykorzystanie drabinki lekkoatletycznej lub skakanki. Ćwiczenia kształtujące pracę nóg.	Rozwijanie samodzielności- motywacja wewnętrzna- samodzielne wykonywanie zadań z wykorzystaniem skakanki lub drabinki lekkoatletycznej.
17	Kontrola siły uderzenia/sterowanie długością lotu piłki	Utrzymanie wymiany z tyłu kortu. Gra w linię końcową.	Zamach i wykończenie ruchu uderzeń podstawowych w zależności od planowanej długości lotu piłki	Gry i zabawy rzutne .	Koncentracja na zadaniu- skupienie uwagi na trafianiu w linię końcową.
18	Kontrola siły uderzenia/rozegrania zamknięte	Przygotowanie ataku i narzucenie "swojej gry" przeciwnikowi. Wykorzystanie swoich ulubionych uderzeń.	Technika serwisu - uderzenia w strefę i mały cel. Rozegrania o określonym kierunku - serwis, return, kończące boczne.	Trening gibkości mięśni tułowia . Gry i zabawy rzutne.	Budowanie zaufania we własne siły- umiem serwować i będę się starał wykorzystywać w grze ten element.
19	Kontrola siły uderzenia/rozegrania otwarte	Przygotowanie ataku i narzucenie "swojej gry" przeciwnikowi.	Technika serwisu - przez skręt tułowia, z pętlą. Rozegrania serwis - return - atak w miejsce na korcie wybrane przez zawodnika.	Rzucanki z elementem wyboru np. gra Krzyżak - cztery osoby grają przez cztery siatki ustawione na planie krzyża.	Budowanie zaufania we własne siły- umiem serwować i będę się starał wykorzystywać w grze ten element.
20	Kontrola siły uderzenia/gra przy siatce	Atakowanie po własnym uderzeniu z dojściem do siatki.	Technika woleja z kontrolą długości uderzenia, krótkie odprowadzenie. Kształtowanie umiejętności pracy tułowiem przy woleju.	Trening zręczności bazujący na rzutach piłką i wieloma piłkami	Budowanie zaufania we własne siły- umiem grać z powietrza i będę się starał wykorzystywać w grze ten element.
21	Kontrola siły uderzenia/przeciwnik przy siatce.	Obrona przed atakiem przy siatce, podanie pomysłu na omińnięcie przeciwnika.	Kształtowanie celności zagrań po linii.	Rzutne gry zespołowe.	Koncentracja na zadaniu- skupienie uwagi na graniu uderzeń wzdłuż linii.

22	Precyzja/uderzenia w określoną strefę kortu	Kształtowanie umiejętności szybkiego i efektywnego wybrania celu na korcie.	Kształtowanie celności zagrań w określoną strefę kortu a także wymiana z wyznaczoną strefą wolną od trafień.	Różnicowanie zadań ruchowych - ćwiczenia o dużej złożoności i wykonywaniu wielu czynności jednocześnie.	Koncentracja na zadaniu- skupienie uwagi na graniu w określony cel.
23	Precyzja/regularność trafiania w określony punkt	Kształtowanie powtarzalności uderzeń w określony punkt.	Kształtowanie celności zagrań w określoną strefę kortu a także wymiana z wyznaczoną strefą wolną od trafień.	Rzucanki jedną i wieloma piłkami.	Koncentracja na zadaniu- skupienie uwagi na graniu w określony cel.
24	Precyzja/wysokość lotu piłki	Regularność wymiany.	Technika zamachu uderzeń bocznych i prowadzenia rakiety: nisko - przód - w górę. Zależność między wysokością początkową rakiety a lotem piłki.	Trening pracy nóg na korcie z wykorzystaniem drabinki lekkoatletycznej lub obręczy.	Koncentracja na zadaniu- koncentracja wzroku na piłce w czasie wymiany, przedłużanie czasu koncentracji na zadaniu.
25	Precyzja/każda piłka jest inna	Regularność wymiany.	Kształtowanie umiejętności ustawienia się do uderzenia po dobiegu. Kształtowanie umiejętności uderzania piłki w najwyższym punkcie lotu po koźle.	Trening poruszania się na korcie z elementami orientacji w przestrzeni z naciskiem na dobieganie do celów położonych w różnej odległości od zawodnika	Koncentracja na zadaniu- koncentracja wzroku na piłce w czasie wymiany, przedłużanie czasu koncentracji na zadaniu.
26	Precyzja/ serwis - return	Regularność wymiany w grze.	Kształtowanie powtarzalności serwisu z chwytem własnym, kształtowanie kierunkowania serwisu. Naskok do returnu jednoczesny z uderzeniem serwisowym.	Trening czasu reakcji szczególnie w oparciu o ćwiczenia piłki rzuconej zza pleców ćwiczącego.	Koncentracja na zadaniu- koncentracja wzroku na piłce w ćwiczeniach czasu reakcji.
27	Precyzja/uderzenia do celu	Umiejętność zagrania piłki o pożądanej długości i kierunku.	Kształtowanie umiejętności zagrania piłki w określony cel z różnych miejsc po dobiegu. Kształtowanie umiejętności zagrania z jednego miejsca w różne cele.	Trening orientacji czasoprzestrzennej z naciskiem na rzuty w cele ruchome.	Koncentracja na zadaniu- koncentracja na celu ruchomym.
28	Precyzja/ wolej	Efektywna gra przy siatce.	Kształtowanie techniki wolej - nacisk na prowadzenie rakiety bez odmachu i wykończenia, z odpowiednią wysokością	Uproszczone gry zespołowe .	Współpraca, współodpowiedzialność za kolegów, partnerów z drużyny. Umiejętność

			głowy rakiety w stosunku do rączki.		wygrywania, przegrywania, właściwa postawa po zwycięstwie i porażce.
29	Wywieranie presji/szerokość i długość kortu	Zdobywanie przewagi na korcie, narzucanie swojej gry.	Trening uderzeń bocznych w określonej strefie, kształtowanie w świadomości młodego zawodnika potrzeby umiejętności uderzania piłek krótkich i długich a co za tym idzie istnienia rotacji .	Gry i zabawy ruchowe z elementami myślenia taktycznego.	Budowanie zaufania we własne siły- umiem grać piłki różnej długości i wiem czemu ich wykorzystywanie w meczu tenisowym.
30	Wywieranie presji/dojście do siatki	Narzucenie "swojej gry" przeciwnikowi z wykorzystaniem gry przy siatce.	Trening woleja - naskok, prawidłowy balans ciałem i umiejętność wykonywania kroku nogą dalszą od piłki.	Zręczność - rzucanki dwoma i więcej piłkami z współwiczającym.	Współpraca z partnerem.