



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



**ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE dla klubów objętych programem NPUT  
w okresie 15.04. – 15.12.2018 ( z przerwą między 23.06. a 14.09.):**

1. Rozwijanie podstawowych zdolności motorycznych, zarówno o charakterze ogólnym, jak i specyficznym dla tenisa (koordynacja ruchowa).
2. Kształtowanie umiejętności odbiorczych:
  - Obserwacja lotu piłki,
  - Dobiegnięcie i odpowiednie ustawienie się,
  - Pozostawanie w ciągłym ruchu i równowadze,
  - Bieg w różnych kierunkach,
  - Zatrzymanie,
  - Szybka zmiana kierunku przy zachowaniu równowagi dynamicznej.
3. Kształtowanie umiejętności wykonawczych:
  - Wykonywanie rzutów jednoręcz i oburęcz z dołu („wahadłem”) oraz znad głowy („z za ucha”),
  - Podrzut do góry w różnym kierunku i na różną wysokość,
  - Chwyty piłki jednoręcz i oburęcz na różnych wysokościach i w różnych pozycjach.
4. Budowanie i podtrzymywanie wewnętrznej motywacji przez zabawę i radość z ruchu:
  - Budowanie wiary we własne siły;
  - Budowanie wytrwałości;
  - Nauka skupienia uwagi na jednej czynności;
  - Wdrażanie współpracy z innymi dziećmi.
5. Opanowanie najważniejszego elementu technicznego, tj. punktu trafienia (zawsze przed ciałem) poprzez:
  - Podstawy operowania rakieta i piłką (nauka czucia piłki i rakiety) poprzez toczenie, noszenie, podbijanie i kozłowanie piłki rakieta,
  - Czucie momentu kontaktu piłki z naciągiem i zrozumienie relacji pomiędzy punktem trafienia a kierunkiem,
  - Każdy chwyt dozwolony (z wyjątkiem „patelniowego”),
  - Pozycja wyjściowa (gotowości), zachowanie równowagi, naskok,
  - Ruch w fazie głównej wykonywany od dołu, w przód-do góry, z lekkim skrętem tułowia,
  - Ustawienie stóp: otwarte i zamknięte,
  - Powyższe założenia dla uderzeń: FH, BH, VFH, VBH, bardzo uproszczony serwis.
6. Utrzymanie wymiany na małej przestrzeni:
  - Utrzymanie wymiany z trenerem,
  - Utrzymanie wymiany z innym dzieckiem (trafianie piłką w kort, progresje w rozmiarze kortu od zupełnie niewielkiego pola typu prostokąt 1,5x2,5m do 5x8m),
  - Poznanie i zrozumienie, dlaczego wygrywa się wymianę lub „mecz” (utrzymanie piłki w korcie a błędy),
  - Podejmowanie prostych decyzji.

Szczegółowy program tego etapu w „Programie szkolenia dzieci do lat 10 – Tenis10 żyj tenisowo – graj kolorowo” na stronach: 12 – 23; 40 – 44; 60 – 66.