



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 jednorącz i oburącz z dołu („wahadłem”) oraz znad głowy („z za ucha”),
 - Podrzut do góry w różnym kierunku i na różną wysokość,
 - Chwyty piłki jednorącz i oburącz 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.