

PROGRAM SZKOLENIA

DZECI KLAS I - IV

W SEKCJI TENISA STOŁOWEGO

MKS SPARTAKUS NIEPOŁOMICE

Opracowany przez: Bogdan Kukła

Zabierzów Bocheński 2004

Spis treści:

1.	Wstęp	str. 3
2.	Gry i zabawy	str. 3
a)	Gry i zabawy bieżne	str. 3
b)	Gry i zabawy rzutne	str. 4
c)	Gry i zabawy oswajające z uchwytem rakiетки	str. 5
d)	Gry i zabawy kształtujące czas reakcji	str. 6
e)	Gry i zabawy z piłeczką i rakieta	str. 7
3.	Nauczanie uderzeń	str. 10
a)	Rejestr ćwiczeń	str. 10
b)	Systematyka ćwiczeń	str. 11
i.	Uderzenie atakujące Forhendowe	str. 11
ii.	Podanie proste Forhendowe	str. 12
iii.	Uderzenie atakujące C	str. 12
iv.	Podanie proste Bekhendowe	str. 14
v.	Uderzenie obronne Forhendowe	str. 14
vi.	Podanie obronny Forhendowe	str. 14
vii.	Uderzenie obronne Bekhendowe	str. 15
viii.	Podanie obronne Bekhendowe	str. 16
ix.	Podanie rotacyjne Forhendowe	str. 16
x.	Podanie rotacyjne Bekhendowe	str. 16
xi.	Top-spin Forhend	str. 16
xii.	Top-spin Bekhend	str. 16
xiii.	Blok Forhend	str. 16
xiv.	Blok Bekhend	str. 17
xv.	Półwolej Forhend	str. 18
xvi.	Półwolej Bekhend	str. 18
xvii.	Atakowanie loba	str. 19
xviii.	Obrona lobem Forhend	str. 19
xix.	Obrona lobem Bekhend	str. 19
xx.	Odbiór podań	str. 20
4.	Sprzęt	str. 20
5.	Uwagi końcowe	str. 20

1. Wstęp

W celu wyszkolenia przyszłego mistrza, należy już w wieku 6 – 7 lat próbować go znaleźć, a potem właściwie wyszkolić.

Zdecydowanie potrzebni będą kandydaci, którzy przejawiają zdolności koordynacyjne.

Im lepszy czas reakcji, wzrok i słuch (żeby dobrze zareagować trzeba małą piłeczkę dokładnie zauważyć i usłyszeć) tym kandydat jest dla nas cenniejszy.

W etapie wstępnym należy skupić się na rozwijaniu możliwości ruchowych wychowanka, a więc wszechstronnego rozwoju aparatu ruchowego oraz wprowadzania podstawowych umiejętności technicznych tenisa stołowego.

Etap ten planuję przeprowadzić przez 3 - 4 lata w klasach I - IV szkoły podstawowej.

2. Gry i zabawy

Ćwiczenia wszechstronne znane także jako ogólnorozwojowe muszą mieć różnorodny charakter. Rozwijać muszą tak układ sercowo-naczyniowy, jak i mięśniowy. Jednym z podstawowych środków powinny być zabawy i gry.

We wstępnym etapie nauczania tenisa stołowego stosujemy:

- **Gry i zabawy bieżne** - szczególnie przydatne rodzaje to wykonane po liniach łamanych (jako pewien wstęp do poruszania się przy stole), w tym na szczególną uwagę zasługują **zabawy i gry z pościgiem** akcentujące szybką orientację, szybkość decyzji (nie muszą tłumaczyć jak ważne).

Prawidłowe poruszanie się przy stole gwarantuje przyjęcie optymalnej pozycji do wykonania przez zawodnika skutecznego zagrania. Podstawowym krokiem, jakim tenisista stołowy powinien się przemieszczać przy stole jest krok dostawny, wykonywany w różnych jego odmianach (w przód, w tył, w bok). Trener podczas procesu treningowego powinien już od samego początku szkolenia zwracać baczną uwagę na sposób przemieszczania się zawodnika, tak, aby od samego początku odbywało się ono na nogach ugiętych w stawach skokowym i kolanowym oraz przy pochylonym w przód tułowiu.

Przykładowe zabawy:

- **Slalomowy bieg krokiem dostawnym między stołami - twarzą w kierunku stołu:**
- **Bieg krokiem dostawnym po linii łamanej**
- **Bieg krokiem dostawnym po kolejnych liniach boiska**
Opis: Zabawę należy wykonywać według poniższego schematu. Od I linii należy dobiec krokiem dostawnym do II linii, następnie cofnąć się do I linii. Potem dobiec do III linii i cofnąć się do II, itd. Po każdorazowym dobiegnięciu do linii należy dotknąć ją ręką
- **Poruszanie się krokiem dostawnym między słupkami siatki.**
Opis: Zabawę zaczyna się przy słupku siatki. Należy każdorazowo, poruszając się krokiem dostawnym, dotknąć ręką grającą słupka siatki a następnie róg stołu według przedstawionej poniżej kolejności. Zabawę można wykonywać pojedynczo na czas lub w parze z przeciwnikiem, który stoi po drugiej stronie siatki i wykonuje te same czynności na przeciwnej połowce.
- **Podania piłki w parach**
Opis: dzieci stoją w parach naprzeciwko siebie, podając piłkę oburącz sprzed klatki piersiowej, przemieszczają się wzdłuż sali krokiem dostawnym. Dla utrudnienia można także wprowadzać

dodatkowe elementy ruchowe, np. obrót dookoła własnej osi po rzuceniu piłki partnerowi.

- **Berek dostawny**
Opis: Dzieci poruszają się po sali krokiem dostawnym; Jeden z zawodników stara się dotknąć inne dzieci. Zawodnicy mogą obronić się przed berkiem poprzez np. przyjęcie prawidłowej pozycji do odbioru serwisu lub innej pozycji przydatnej w tenisie stołowym.
- **Berek dostawny dookoła stołu**
Opis: Dzieci poruszają się dookoła stołu tylko krokiem dostawnym. Jedno z dzieci stara się dogonić drugie. Na gwizdek trenera następuje zmiana goniącego. Wygrywa dziecko, któremu uda się więcej razy dogonić rywala.

Przykładowe gry:

- **Dostawny wyścig w rzędach**
Opis: Grupa podzielona jest na dwie drużyny. Drużyny poruszają się krokiem dostawnym slalomem między tyczkami. Wygrywa drużyna, która wykona szybciej i poprawnie to ćwiczenie.
 - **Koszykówka**
Opis: piłka koszykowa jest grą, gdzie dzieci bardzo często w sposób naturalny poruszają się krokiem dostawnym po całym boisku
- **zabawy i gry rzutne** -kształtujące siłę szybką, koordynację ruchowo-wzrokową, umiejętność dozowania siły - przydatną do późniejszej nauki techniki, pomocne są piłki lekarskie (1kg), piłki gumowe, tenisowe itp.

Przykładowe zabawy:

- **Podrzut i klaskanie**
Opis: Zawodnik podrzuca piłeczkę do góry i stara się chwycić ją w dwie ręce. Dla utrudnienia może łapać jednorącz.
- **Podrzut i chwyt**
Opis: Zawodnik podrzuca piłeczkę do góry, klaszcze w dłonie a następnie stara się chwycić piłeczkę. Można dodatkowo wprowadzić element współzawodnictwa - które dziecko zaklaszcze najczęściej razy podczas podrzutu.
- **Podrzut i obrót**
Opis: Zawodnik podrzuca piłeczkę do góry, obraca się wokół własnej osi i stara się chwycić piłeczkę ponownie. Zamiast obrotu można wprowadzić inne trudniejsze elementy ruchowe.
- **Rzut o ścianę i chwyt**
Opis: Rzut piłeczką o ścianę i próba chwytu. Dla utrudnienia można, po każdym udanym chwycie, zwiększyć odległość od ściany.
- **Rzut piłeczką do celu**
Opis: Dziecko ustawia się w odległości ok. 2-4 m od wiadra. Do dyspozycji ma 5 piłeczek i stara się trafić do środka wiadra. Wygrywa dziecko, które trafi największą liczbę razy do wiadra.

- **Rzut piłeczką do ruchomego celu**
Opis: Dzieci ustawione są w jednej linii. Trener puszcza po ziemi np. piłkę lekarską. Na sygnał dzieci starają się trafić piłeczką w ruchomy cel.
- **Rzuty piłeczką w parach**
Opis: Dzieci stoją oddalone od siebie w odległości około 2-4 m. Rzucają do siebie piłeczką. Piłeczkę można łapać oburącz lub jednorącz prawą i lewą ręką.
- **Zbieranie grzybków**
Opis: Prowadzący rozrzuca karton ok. 100 piłeczek po sali. Dzieci zbierają piłeczki. Wygrywa dziecko, które zbierze jak największą liczbę piłeczek.

Wskazane jest zmieniać rodzaj, wielkość i ciężar piłek

➤ **Zabawy oswajające z prawidłowym chwytem rakiетки**

Prawidłowe trzymanie rakiетки przez zawodnika eliminuje wiele błędów jakie mogą powstawać podczas nauczania poszczególnych elementów gry w tenisie stołowym. Im szybciej zawodnik opanuje prawidłowy chwyt rakiетки, tym skuteczniej można wyeliminować ewentualne złe nawyki i błędy techniczne zawodnika.

Przykładowe zabawy:

- **Obroty rakiетки w dłoni**
Opis: Zawodnik obraca rakiетkę w dłoni i stara się co jakiś czas chwycić rakiетkę prawidłowo. Trener zwraca uwagę na prawidłowe ułożenie palca wskazującego u zawodników.
- **Wyścigi par dookoła stołu**
Opis: Na sygnał trenera - bieg krokiem dostawnym dookoła stołu i po dobiegnięciu na swoje miejsce - prawidłowy chwyt rakiетки. Wygrywa dziecko, które wykona to zadanie szybciej i dokładniej.
- **Pojedynek rewolwerowców**
Opis: Uczestnicy zabawy stoją przy stole naprzeciw siebie. Na sygnał prowadzącego dzieci prawidłowo chwytają rakiетки leżące na stole i imitują oddanie strzału. Wygrywa dziecko, które szybciej i prawidłowo wykona zadanie.

Wyścig rewolwerowców

Opis: dzieci siedzą na podłodze naprzeciwko siebie przy krótszych bokach stołu. Na blacie stołu leżą rakiетки. Na sygnał prowadzącego dzieci wstają jak najszybciej z podłogi, biegną do ściany i wracają do stołu. Po dobiegnięciu do stołu chwytają prawidłowo rakiетkę i imitują oddanie strzału z pistoletu lub inne zadanie ruchowe.

➤ **Gry i zabawy kształtujące czas reakcji**

Dzisiejszy tenis stołowy ma niewiele cech wspólnych z popularnym pingpongiem naszych dziadków. Dawniej grano powoli i dostojnie, przebijając piłeczkę na drugą stronę siatki i rzadko decydując się na szybkie i mocne uderzenia. Inaczej wygląda to dzisiaj. Wprowadzenie przez Japończyków do gry topspina zrewolucjonizowało tenis stołowy, znacznie przyspieszając grę i wymuszając u zawodników lepszą pracę nóg. Aktualnie żaden liczący się zawodnik na świecie nie ma szans na zwycięskie zakończenie partii, gdy tylko czeka na błąd przeciwnika.

Obecna prędkość piłeczki podczas wymian oraz długość trwania akcji a także gra na granicy ryzyka wymusza u zawodników ciągłe kształtowanie i poprawianie czasu reakcji na szybko zmieniające się warunki podczas gry.

Ta grupa gier i zabaw rozwija w głównej mierze antycypację, spostrzegawczość, orientację przestrzenną oraz koordynację ruchową.

Przykładowe zabawy:

- **Starty z różnych pozycji**
Opis: Zawodnicy znajdują na linii startu w różnych pozycjach (np. leżenie na plecach, leżenie na brzuchu, siad prosty, siad skrzyżny itp.). Na gwizdek zawodnicy wstają i starają się jak najszybciej dobiec do trenera, stojącego na środku i klepnąć go w rękę.
- **Biegi sprinterskie wokół stołu**
Opis: Dzieci siedzą przy krótszych bokach stołu. Na sygnał trenera szybko wstają i biegną w kierunku ściany (1) a następnie w kierunku przeciwnej ściany. Po dotknięciu jej wracają na swoje miejsce (2). Dziecko po drugiej stronie stołu wykonuje to samo. Wygrywa dziecko, które szybciej dobiegnie na swoje miejsce. Starty winny być wykonywane z różnych pozycji.
- **Łapanie much**
Opis: Trener stoi tuż przy siatce. Na stole ma pojemnik z piłeczkami. Zawodnik znajduje się po drugiej stronie stołu. Trener bardzo mocno rzuca piłeczką o blat stołu, tak aby powstał wysoki koziół po odbiciu. Rzuty winny być wykonywane w różnych kierunkach, ze zmienną siłą i częstotliwością. Zadaniem zawodnika jest skuteczne odbicie piłeczki na przeciwną połówkę stołu.

Przykładowe zabawy:

- **Bekhend - Forhend**
Opis: Dzieci podzielone są na dwie grupy i położone na plecach wzdłuż linii - głowami do siebie. Grupa po lewej stronie nazywa się "Bekhend", natomiast grupa z prawej strony - "Forhend". Na hasło np. "Bekhend" - dzieci z lewej strony wstają i gonią uciekające dzieci z prawej strony. Na hasło "Forhend" sytuacja jest odwrotna. Wygrywa ekipa, która złapie więcej dzieci drużyny przeciwnej.
- **Wyścigi numerów**
Opis: Grupa podzielona jest na dwa lub więcej zespołów. Dzieci siedzą w rzędzie. Każde dziecko w drużynie ma przyporządkowany kolejny numer (pierwsze dziecko - numer 1, drugie - numer 2 itd.). Trener stoi na linii startu i głośno wywołuje dowolną cyfrę. Dziecko, które usłyszało swój numer, szybko wstaje i biegnie do półmetka i z powrotem.

➤ **Gry i zabawy z piłeczką i raketką**

Gry i zabawy z piłeczką i raketką stanowią najciekawszą z punktu widzenia dziecka grupę zabaw przydatnych w początkowym okresie szkolenia młodych adeptów tenisa stołowego. Ta grupa gier i zabaw rozwija w głównej mierze antycypację, spostrzegawczość, orientację przestrzenną oraz koordynację ruchową. W tego rodzaju grach i zabawach trener powinien wykorzystywać jak największy zakres przyrządów i przyborów. Wszystkie gry i zabawy tej grupy winny być wykonywane zarówno stroną forhendową jak i bekhendową.

W tej grupie gier można wyróżnić kilka podgrup:

a) Trzymanie piłeczki na raketce

Przykładowe zabawy:

- **Trzymanie piłeczki na raketce**
Opis: Dziecko stara się utrzymać piłeczkę na raketce w różnych pozycjach statycznych, np. w pozycji stojącej, stojąc na jednej nodze, w siadzie klęcznym, w siadzie prostym, w siadzie skrzyżnym.
- **Trzymanie piłeczki na raketce połączone ze zmianą pozycji**
Opis: Trzymając piłeczkę na raketce przejście z pozycji stojącej poprzez pozycję siedzącą do leżenia na brzuchu.
- **Marsz po krętej linii**
Opis: Dziecko stara się przejść z piłeczką leżącą na raketce po narysowanej linii.
- **Przejście pod nisko umieszczoną tyczką**
Opis: Dziecko stara się, trzymając piłeczkę na raketce, przejść pod tyczką. Dla utrudnienia można zmieniać wysokość tyczki.
- **Przejście przez kółko**
Opis: Trener trzyma pionowo kółko hula-hop. Dzieci starają się przejść z piłeczką na raketce poprzez kółko. Jako utrudnienie można poprosić dziecko, aby spróbowało przejść samodzielnie przez kółko podnosząc je z ziemi.
- **Przejście równoważne po ławeczce**
Opis: Dziecko próbuje przejść wzdłuż ławeczki bez upuszczenia piłeczki z raketki. Trener idzie z boku i asekuje zawodnika.
- **Balansowanie piłeczką leżącą na raketce**
Opis: Dziecko stara się utrzymać piłeczkę na raketce, wykonując ruchy ręką w różnych płaszczyznach.

Przykładowe gry:

- **Wyścigi w rzędach**
Opis: Grupa jest podzielona na dwie lub więcej drużyn. Każde dziecko stara się, trzymając piłeczkę na raketce, jak najszybciej dobiec do półmetka i z powrotem, nie upuszczając jej z raketki. Wygrywa drużyna, która wykona to zadanie szybciej. Dla utrudnienia można wprowadzić dodatkowe przeszkody, np. ławeczka postawiona w poprzek.
- **Wyścigi slalomem w rzędach**
Opis: Grupa jest podzielona na dwie drużyny. Każde dziecko stara się, nie upuszczając piłeczki z raketki, jak najszybciej dobiec slalomem między tyczkami do półmetka i z powrotem. W przypadku, gdy piłeczka spadnie z raketki dziecko winno ponownie położyć piłeczkę na raketce i kontynuować bieg. Po przekazaniu piłeczki bieg rozpoczyna kolejne dziecko. Wygrywa drużyna, która wykona to zadanie szybciej.

b) Podbijanie piłeczki raketką

Przykładowe zabawy:

- **Podbijanie piłeczki forhendem na wysokość około 30 cm**
- **Naprzemienne podbijanie piłeczki wysoko - nisko**
- **Pobijanie piłeczki w siadzie**
- **Podbijanie piłeczki w leżeniu**

- **Podbijanie piłeczki na jednej nodze**
- **Podbijając piłeczkę, przejście ze stania poprzez siedzenie do leżenia i odwrotnie.**

(Podobnie realizuje się naukę podbijania stroną bekhendową oraz naprzemiennie)

- **Berek z piłeczką**
Opis: Dzieci biegają po sali z rakietskami. Berek stara się trafić w uciekające dzieci piłeczką, które bronią się przed trafieniem - rakieta. W przypadku trafienia następuje zmiana berka.
- **Król wygibus**
Opis: Zawodnik stara się przejść pod tyczką, podbijając jednocześnie piłeczkę. Wygrywa dziecko, które przejdzie pod najniższą umieszczoną tyczką bez jej dotknięcia.

Przykładowa gra:

- **Tor przeszkód**
Opis: Grupa jest podzielona na dwie lub więcej drużyn. Każde dziecko stara się jak najszybciej pokonać tor przeszkód do półmetka i z powrotem, podbijając piłeczkę rakieta i pokonując kolejne przeszkody. Wygrywa drużyna, która wykona to zadanie szybciej i dokładniej; Stopień trudności toru przeszkód uzależniony jest od wieku oraz od stopnia sprawności grupy.

c) Odbijanie piłeczki o ścianę

Przykładowe zabawy:

- **Odbijanie piłeczki o ścianę z powietrza z odległości ok. 50cm;**
- **Naprzemiennie odbijanie piłeczki forhendem i bekhendem o ścianę z odległości 1m.;**
- **Odbijanie piłeczki o ścianę po koźle z odległości 2m;**
- **Odbijanie piłeczki o ścianę po koźle z odległości 2m., po każdym odbiciu obrót dookoła własnej osi lub przysiad;**
- **Odbijanie piłeczki o ścianę po koźle z odległości 1m., po każdym odbiciu odejście od ściany coraz dalej;**
- **Mistrz dokładności**
Opis: Zawodnik musi trafić w narysowany na ścianie kwadrat o rozmiarach 0,5m x 0,5m. z odległości 1m. Wygrywa osoba, która trafi jak najwięcej razy.

(Podobnie można wykonywać ćwiczenia przy zastosowaniu pionowo ustawionej połówki stołu)

- **Pingpongowy squash**
Opis: 2 zawodników odbija naprzemiennie piłeczkę o ścianę. Przed każdym odbiciem piłeczka może tylko jeden raz dotknąć podłogę. Wygrywa zawodnik, który popełni mniej błędów. Gra się do zdobycia 21 punktów.

d) odbicia piłeczki w grupie

Przykładowe zabawy:

- **Odbicia piłeczki w parach**
Opis: 2 zawodników, oddalonych od siebie w odległości 3m., odbija w powietrzu piłeczkę. Wygrywa para, która odbije jak najwięcej razy.
- **Podwójne odbicia piłeczki w parach**
Opis: Podobnie jak poprzednia zabawa. Zawodnicy odbijają piłeczkę dwa razy pod rząd: najpierw przed sobą a następnie do partnera.
- **Odbicia piłeczki w parach po koźle**
Opis: Piłeczka przed odbiciem musi dotknąć podłogę.
- **Odbicia z obrotem**
Opis: Dziecko po odbiciu piłeczki wykonuje obrót o 360 stopni lub inne zadanie ruchowe.
- **Odbicia w parach przez ławeczkę lub płotek**
Opis: Dwójka zawodników odbija piłeczkę ponad ławeczką lub płotkiem. Reguły zbliżone jak w tenisie ziemnym.
- **Odbicia piłeczki w kole**
Opis: Grupa ustawiona jest na obwodzie koła - trener lub najlepszy zawodnik z grupy stoi w środku koła i odbija piłeczkę ze środka do poszczególnych zawodników stojących na obwodzie (1,3), którzy odbijają ją z powrotem do środka (2,4).

Przykładowe gry:

- **Mini tenis ziemny**
Opis: 2 lub 4 zawodników odbija piłeczkę ponad płotkami na narysowanym polu do gry o wymiarach 4m. x 8m. Zawodnicy serwują po 2 serwisy naprzemiennie zza linii końcowej boiska. Przepisy zbliżone jak w tenisie ziemnym. Wygrywa zawodnik, który uzyska 11 punktów.
- **Maxi tenis stołowy**
Opis: 2 zawodników rozgrywa set w tenisa stołowego. Zawodnik mocno serwuje w odległości 2 m. od stołu z forhendu na forhend. Dalej normalna gra jak w tenisie stołowym. Wygrywa zawodnik, który zdobędzie 11 punktów.
- **Drużynowe odbicia piłeczki w rzędach**
Opis: Grupa podzielona jest na dwie drużyny, które stoją w rzędzie naprzeciwko siebie. Zadaniem każdego z graczy jest odbicie piłeczki do zawodnika znajdującego się naprzeciwko (1) a następnie przebiegnięcie na koniec własnego rzędu (2). Zawodnik w przeciwnej drużynie robi podobnie i biegnie na koniec własnego rzędu. Wygrywa drużyna, która popełni mniej błędów w określonym czasie.
- **Wyścigi sztafetowe w parach**
Opis: Grupa podzielona jest na dwa zespoły. Dzieci ustawiają się parami na linii startu. Zadaniem uczestników jest dobiegnięcie do półmetka i z powrotem, odbijając piłeczkę między sobą w parach.

3. Nauczanie uderzeń

Nauczanie techniki tenisa stołowego opiera się na założeniach ofensywnego stylu gry opartego o uderzenia atakujące z forhendu i bekhendu. Elementom tym należy poświęcić w nauczaniu więcej czasu. Szczególną uwagę zwracamy na:

Zamach (początkowo swobodny i obszerny);

uderzenie właściwe (moment zetknięcia się piłeczki z raketką);

zakończenie ruchu.

Poprawny zamach będzie decydował o szybkości uderzanej piłeczki, uderzenie właściwe o dokładności, zakończenie ruchu o tym czy będzie czas na następną akcję. W przyszłej grze będzie to podstawa skuteczności, dlatego wymaga uwagi od początku.

Rejestr ćwiczeń

1. Uderzenie atakujące F
2. Podanie proste F
3. Uderzenie atakujące B
4. Podanie proste B
5. Uderzenie obronne F
6. Podanie obronne F
7. Uderzenie obronne B
8. Podanie obronne B
9. Podanie rotacyjne F
10. Podanie rotacyjne B
11. Top-spin F
12. Top-spin B
13. Blok F
14. Blok B
15. Półwolej F
16. Półwolej B
17. Atakowanie loba
18. Obrona lobem F
19. Obrona lobem B
20. Odbiór podań (ćwiczymy po opanowaniu danego uderzenia).

F - forhend B - bekhend

W obecnym tenisie stołowym odbiciem dominującym jest Forhend, dlatego zaczynamy naukę od odbić atakujących forhendowych, potem bekhendowych, a dopiero potem przechodzimy do odbić obronnych.

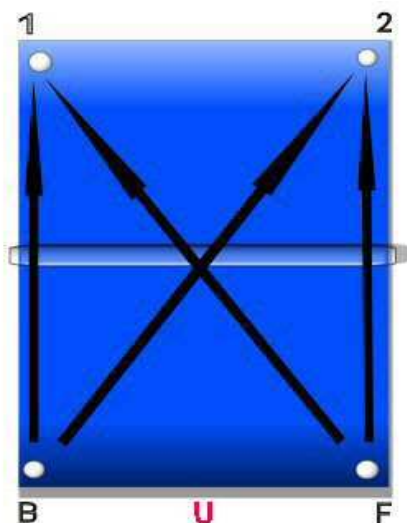
Praktycznie przy każdym nauczonym elemencie powinny wystąpić sprawdziany kontrolujące opanowanie nauczanych treści. Sugeruję zwrócić uwagę na:

- poprawną technikę wykonania (zamach, uderzenie, zakończenie ruchu)
- dokładność zagrania (po przekątnej stołu, po prostej)
- regularność zagrania (5 x po przekątnej stołu, 5 x po prostej)
- ustawienie.

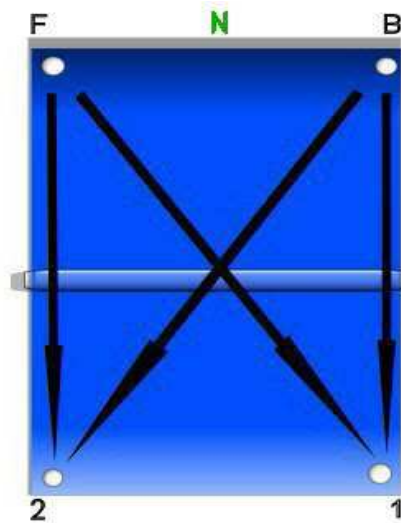
Systematyka ćwiczeń

Proponuję przeanalizować przedstawione poniżej ćwiczenia. Jeżeli znajdą Two-je uznanie to wprowadź je do swego warsztatu, jeżeli nie znajdą to znaczy, że masz lepsze.

Aby uniknąć nieporozumień ustalmy po jakich liniach ćwiczy U (uczeń), po jakich nagrywa N (nauczyciel). Popatrzmy na rysunki poniżej z tzw. geometrią stołu.



U (uczeń) ćwiczy po:
 przekątnej forhendowej - F1
 prostej forhendowej - F2
 przekątnej bekhendowej - B2
 prostej bekhendowej - B1



N (nauczyciel) nagrywa po:
 przekątnej forhendowej - F1
 prostej forhendowej - F2
 przekątnej bekhendowej - B2
 prostej bekhendowej - B1

1.Uderzenie atakujące F

1.1 nauczyciel (N) nagrywa piłeczkę **bez rotacji** po przekątnej forhendowej pojedynczo w wolnym tempie, uczeń (U) odgrywa po tej samej przekątnej.

1.2. j.w. w szybszym tempie.

1.3. U odgrywa w zaznaczone pole.

1.4. N nagrywa piłeczkę bez rotacji jak przy podaniu prostym po przekątnej forhendowej U odgrywa po przekątnej.

1.5. j.w. w szybszym tempie.

1.6. U odgrywa w zaznaczone pole.

1.7. N nagrywa piłeczkę bez rotacji po przekątnej forhendowej, U odgrywa po prostej.

1.8. j.w. w szybszym tempie.

1.9. U odgrywa w zaznaczone pole.

1.10. N nagrywa piłeczkę bez rotacji jak przy podaniu prostym po przekątnej forhendowej, U odgrywa po prostej.

1.11. j.w. w szybszym tempie.

1.12. U odgrywa w zaznaczone pole.

1.13. N nagrywa piłeczkę bez rotacji po prostej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej.

1.14. j.w. w szybszym tempie..

1.15. U odgrywa w zaznaczone pole.

1.16. N nagrywa piłeczkę bez rotacji jak przy podaniu prostym po prostej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej.

1.17. j.w. w szybszym tempie.

1.18. U odgrywa w zaznaczone pole.

1.19. N nagrywa piłeczkę bez rotacji po prostej bekhendowej, U odgrywa po prostej forhendowej.

1.20. j.w. szybszym tempie.

1.21. U odgrywa w zaznaczone pole.

1.22. N nagrywa piłeczkę bez rotacji jak przy podaniu prostym po prostej bekhendowej, U odgrywa po prostej forhendowej.

1.23. j.w. szybszym tempie.

1.24. U odgrywa w zaznaczone pole.

1.25. N nagrywa piłeczkę bez rotacji po przekątnej forhendowej, U odgrywa raz po przekątnej forhendowej, raz po prostej forhendowej.

1.25.1 Ćwiczenie pracy nóg :

- a) N nagrywa piłkę bez rotacji po przekątnej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej, następną piłkę N, nagrywa na środek, U (krok dostawny) odgrywa na forhend nagrywającego

- b) N nagrywa piłkę bez rotacji po przekątnej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa na bekhend nagrywającego
- c) N nagrywa piłkę bez rotacji po przekątnej forhendowej U odgrywa po prostej, następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa na bekhend nagrywającego
- d) N nagrywa piłkę bez rotacji po przekątnej forhendowej, U odgrywa po prostej, następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa na forhend nagrywającego
- e) N nagrywa piłkę bez rotacji po prostej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek U odgrywa na forhend nagrywającego
- f) N nagrywa piłkę bez rotacji po prostej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa na bekhend nagrywającego
- g) N nagrywa piłkę bez rotacji po prostej bekhendowej, U odgrywa po prostej forhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa na bekhend rozgrywającego
- h) N nagrywa piłkę bez rotacji po prostej bekhendowej, U odgrywa po prostej forhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa na forhend nagrywającego,

1.26. N nagrywa piłeczkę z **rotacją dolną** po prostej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej.

1.27.-1.49 wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego F z piłek nagrywanych bez rotacji (ćwiczenia 1.1.- 1.25.).

- 1.49.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 1.25.1.

1.50. N nagrywa piłeczkę **raz bez rotacji raz z rotacją dolną** po przekątnej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej.

1.51.-1.74. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego F z piłek bez rotacji.

- 1.74.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 1.25.1.

1.75. N nagrywa piłeczkę z **rotacją górną** po przekątnej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej.

1.76.-1.100. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego F z piłek bez rotacji.

- 1.100.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 1.25.1.

1.101. N nagrywa piłeczkę **raz bez rotacji, raz z rotacją dolną, raz z rotacją górną** po przekątnej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej.

1.102.-1.127. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego F z piłek bez rotacji.

1.127.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 1.25.1.

2. Podanie proste F

2.1. U wykonuje podanie proste (bez rotacji) F po przekątnej forhendowej.

2.2. U wykonuje podanie proste F po przekątnej forhendowej w określone miejsce.

2.3. U wykonuje podanie proste F po prostej forhendowej.

2.4. U wykonuje podanie proste F po prostej forhendowej w określone miejsce.

2.5. U wykonuje ww. podania z wyższym podrzuceniem piłeczki.

3. Uderzenie atakujące B

3.1. N nagrywa piłeczkę **bez rotacji** po przekątnej bekhendowej pojedynczo w wolnym tempie, U odgrywa po przekątnej bekhendowej.

3.2. j.w. w szybszym tempie.

3.3. U odgrywa w zaznaczone pole.

3.4. N nagrywa piłeczkę bez rotacji jak przy podaniu prostym po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej.

3.5. j.w. w szybszym tempie.

3.6. U odgrywa w zaznaczone pole.

3.7. N nagrywa piłeczkę bez rotacji po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po prostej bekhendowej.

3.8. j.w. w szybszym tempie.

3.9. U odgrywa w zaznaczone pole.

3.10. N nagrywa piłeczkę jak przy podaniu prostym po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po prostej bekhendowej.

- 3.11. j.w. w szybszym tempie.
- 3.12. U odgrywa w zaznaczone pole.
- 3.13. N nagrywa piłeczkę bez rotacji po prostej forhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej.
- 3.14. j.w. w szybszym tempie.
- 3.15. U odgrywa w zaznaczone pole.
- 3.16. N nagrywa piłeczkę bez rotacji jak przy podaniu prostym po prostej forhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej.
- 3.17. j.w. w szybszym tempie.
- 3.18. U odgrywa w zaznaczone pole.
- 3.19. N nagrywa piłeczkę bez rotacji po prostej forhendowej, U odgrywa po prostej bekhendowej.
- 3.20. j.w. w szybszym tempie.
- 3.21. U odgrywa w zaznaczone pole.
- 3.22. N nagrywa piłeczkę bez rotacji jak przy podaniu prostym po prostej forhendowej, U odgrywa po prostej bekhendowej.
- 3.23. j.w. w szybszym tempie.
- 3.24. U odgrywa w zaznaczone pole.
- 3.25. N nagrywa piłeczkę bez rotacji po przekątnej bekhendowej, U odgrywa raz po przekątnej bekhendowej raz po prostej bekhendowej.
- 3.25.1 Ćwiczenia pracy nóg:
- a) N nagrywa po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, a U odgrywa (uwaga) forhendem! na bekhend nagrywającego
 - b) N nagrywa po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, a U odgrywa (forhendem) na forhend nagrywającego,
 - c) N nagrywa po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po prostej bekhendowej następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa (forhendem) na forhend nagrywającego,
 - d) N nagrywa po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po prostej bekhendowej następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa (forhendem) na bekhend nagrywającego,
 - e) N nagrywa po prostej forhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa forhendem na bekhend nagrywającego,
 - f) N nagrywa po prostej forhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa (forhendem) na forhend nagrywającego,
 - g) N nagrywa po prostej forhendowej, U odgrywa po prostej bekhendowej następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa forhendem na forhend nagrywającego,
 - h) N nagrywa po prostej forhendowej, U odgrywa po prostej bekhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, U odgrywa (forhendem) na bekhend nagrywającego.
- 3.26. N nagrywa piłeczkę **z rotacją dolną** po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej.
- 3.27.-3.49. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego B z piłek nagrywanych bez rotacji (ćwiczenia 3.1.-3.25.).
- 3.49.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 3.25.1.
- 3.50. N nagrywa piłeczkę **raz bez rotacji, raz z rotacją dolną** po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej.
- 3.51-3.74. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego B z piłek nagrywanych bez rotacji.
- 3.74.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 3.25.1.
- 3.75. N nagrywa piłeczkę **z rotacją górną** po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej.
- 3.76-3.100. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego B z piłek nagrywanych bez rotacji..
- 3.100.1 Ćwiczenie pracy nóg wg schematu 3.25.1.
- 3.101. N nagrywa piłeczkę **raz bez rotacji, raz z rotacją dolną, raz z rotacją górną** po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej.
- 3.102.-3.127. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego B z piłek nagrywanych bez rotacji.

3.127.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 3.25.1.

4. Podanie proste B

- 4.1. U wykonuje podanie proste (bez rotacji) B po przekątnej bekhendowej..
- 4.2. U wykonuje podanie proste B po przekątnej w określone miejsce..
- 4.3. U wykonuje podanie proste B po prostej bekhendowej.
- 4.4. U wykonuje podanie proste B po prostej bekhendowej w określone miejsce.
- 4.5. U wykonuje ww. podania z wyższym podrzuceniem piłeczki.

5. Uderzenie obronne F

- 5.1. N nagrywa piłeczkę **bez rotacji** po przekątnej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej
- 5.2. j.w. w szybszym tempie.
- 5.3. U odgrywa w zaznaczone pole.
- 5.4. N nagrywa piłeczkę bez rotacji jak przy podaniu prostym po przekątnej forhendowej U odgrywa po przekątnej.
- 5.5. j.w. w szybszym tempie.
- 5.6. U odgrywa w zaznaczone pole.
- 5.7. -5.25 wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego F.
5.25.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 1.25.1.
- 5.26. N nagrywa piłeczkę **z rotacją dolną** po przekątnej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej.
- 5.27-5.49. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego F.
5.49.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 1.25.1.
- 5.50. N nagrywa piłeczkę **raz bez rotacji raz z rotacją dolną** po przekątnej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej..
- 5.51-5.74 wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego F.
5.74.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 1.25.1.
- 5.75. N nagrywa piłeczkę **z rotacją górną** po przekątnej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej..
- 5.76-5.100. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego F.
5.100.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 1.25.1.
- 5.101. N nagrywa piłeczkę **raz bez rotacji, raz z rotacją dolną, raz z rotacją górną** po przekątnej forhendowej, U odgrywa po przekątnej forhendowej.
- 5.102-5.127. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego F.
5.127.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 1.25.1.

6. Podanie obronne F

- 6.1 U wykonuje podanie obronne F (rotacja dolna) po przekątnej forhendowej.
- 6.2. U wykonuje podanie obronne F po przekątnej forhendowej w określone miejsce.
- 6.3 U wykonuje podanie obronne F po prostej forhendowej.
- 6.4. U wykonuje podanie obronne F po prostej forhendowej w określone miejsce.
- 6.5. U wykonuje ww. podania z wyższym podrzuceniem piłeczki.

7. Uderzenie obronne B

- 7.1. N nagrywa piłeczkę **bez rotacji** po przekątnej bekhendowej pojedynczo w wolnym tempie, U odgrywa po tej samej przekątnej.
- 7.2. j.w. w szybszym tempie.
- 7.3. U odgrywa w zaznaczone pole..

7.4.-7.25. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego B.

7.25.1 Ćwiczenia pracy nóg:

- a) N nagrywa po przekątnej bekhendowej U odgrywa po przekątnej, N nagrywa następną piłkę na środek U odgrywa bekhendem na bekhend nagrywającego
- b) N nagrywa po przekątnej bekhendowej U odgrywa po przekątnej, N nagrywa następną piłkę na środek U odgrywa **forhendem** na bekhend nagrywającego
- c) N nagrywa po przekątnej bekhendowej U odgrywa po przekątnej, N nagrywa następną piłkę na środek U odgrywa na forhend nagrywającego
- d) N nagrywa po przekątnej bekhendowej U odgrywa po przekątnej, N nagrywa następną piłkę na środek U odgrywa forhendem na forhend nagrywającego
- e) N nagrywa po przekątnej bekhendowej U odgrywa po prostej, N nagrywa następną piłkę na środek U odgrywa na forhend nagrywającego
- f) N nagrywa po przekątnej bekhendowej U odgrywa po prostej, N nagrywa następną piłkę na środek, U odgrywa forhendem na forhend nagrywającego
- g) N nagrywa po prostej forhendowej U odgrywa po przekątnej, N nagrywa następną piłkę na środek U odgrywa na bekhend nagrywającego
- h) N nagrywa po prostej forhendowej U odgrywa po przekątnej, N nagrywa następną piłkę na środek, U odgrywa forhendem na bekhend nagrywającego
- i) N nagrywa po prostej forhendowej U odgrywa po prostej, N nagrywa następną piłkę na środek U odgrywa na forhend nagrywającego
- j) N nagrywa po prostej forhendowej U odgrywa po prostej, N nagrywa następną piłkę na środek U odgrywa forhendem na forhend nagrywającego
- k) N nagrywa po prostej forhendowej U odgrywa po prostej, N nagrywa następną piłkę na środek, U odgrywa na bekhend nagrywającego
- l) N nagrywa po prostej forhendowej, U odgrywa po prostej, N nagrywa następną piłkę na środek, U odgrywa forhendem na bekhend nagrywającego

7.26. N nagrywa piłeczkę z **rotacją dolną** po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po tej samej przekątnej.

7.27-7.49. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego B.

7.49.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 7.25.1.

7.50. N nagrywa piłeczkę **raz bez rotacji raz z rotacją dolną** po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po tej samej przekątnej.

7.51-7.74. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego B.

7.74.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 7.25.1.

7.75. N nagrywa piłeczkę z **rotacją górną** po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej.

7.76.-7.100. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego B.

7.100.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 7.25.1.

7.101. N nagrywa piłeczkę **raz bez rotacji, raz z rotacją dolną, raz z rotacją górną** po przekątnej bekhendowej, U odgrywa po przekątnej bekhendowej.

7.102.-7.127. wg schematu przedstawionego przy nauczaniu uderzenia atakującego B.

7.127.1 Ćwiczenia pracy nóg wg schematu 7.25.1.

8. Podanie obronne B

- 8.1. U wykonuje podanie obronne po przekątnej bekhendowej.
- 8.2. U wykonuje podanie obronne po przekątnej bekhendowej w określone miejsce.
- 8.3. U wykonuje podanie obronne po prostej bekhendowej.
- 8.4. U wykonuje podanie obronne po prostej bekhendowej w określone miejsce.
- 8.5. U wykonuje ww. podania z wyższym podrzuceniem piłeczki.

9. Podanie rotacyjne F

- 9.1. U wykonuje podania z **rotacją boczną** po przekątnej forhendowej z różną siłą i na różną odległość.
- 9.2. U wykonuje podania z rotacją boczną po przekątnej forhendowej w określone miejsce.
- 9.3. U wykonuje podania z rotacją boczną po prostej forhendowej z różną siłą i na różną odległość.
- 9.4. U wykonuje podania z rotacją boczną po prostej forhendowej w określone miejsce.
- 9.5. U wykonuje podania z rotacją boczną forhendem po przekątnej bekhendowej z różną siłą i na różną odległość.
- 9.6. U wykonuje podania z rotacją boczną forhendem po przekątnej bekhendowej w określone miejsce.
- 9.7. U wykonuje podania z rotacją boczną forhendem po prostej bekhendowej z różną siłą i na różną odległość.
- 9.8. U wykonuje podania z rotacją boczną forhendem po prostej bekhendowej w określone miejsce.
- 9.9. j.w. z wyższym podrzutem piłeczki.
- 9.10. U wykonuje podania z **rotacją boczo-górną** wg schematu 9.1-9.9.
- 9.11. U wykonuje podania z **rotacją boczo-dolną** wg schematu 9.1-9.9.

10. Podanie rotacyjne B

- 10.1. U wykonuje podania z **rotacją boczną** po przekątnej bekhendowej z różną siłą i na różną odległość.
- 10.2. U wykonuje podania z rotacją boczną po przekątnej bekhendowej w określone miejsce.
- 10.3. U wykonuje podania z rotacją boczną po prostej bekhendowej z różną siłą i na różną odległość.
- 10.4. U wykonuje podania z rotacją boczną po prostej bekhendowej w określone miejsce.
- 10.5. j.w. z wyższym podrzutem piłeczki.
- 10.6. U wykonuje podania z **rotacją boczo-górną** wg schematu 10.1.-10.5.
- 10.7. U wykonuje podania z **rotacją boczo-dolną** wg schematu 10.1.-10.5.

11. Top-spin F

11.1.-127.1 kolejność ćwiczeń zgodna z propozycją przedstawioną przy nauczaniu uderzenia atakującego F (1.1.-127.1).

12. Top-spin B

12.1.-127.1 kolejność ćwiczeń zgodna z propozycją przedstawioną przy nauczaniu uderzenia atakującego B (3.1-127.1).

13. Blok F

- 13.1 N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po przekątnej forhendowej pojedynczo w wolnym tempie U blokuje po przekątnej forhendowej.
- 13.2 j.w. w szybszym tempie.
- 13.3 U blokuje w zaznaczone pole.
- 13.4 N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po przekątnej forhendowej pojedynczo w wolnym tempie, U blokuje po prostej.
- 13.5 j.w. w szybszym tempie.
- 13.6 U odgrywa w zaznaczone pole.
- 13.7 N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym B po prostej bekhendowej pojedynczo w wolnym tempie, U blokuje po przekątnej.
- 13.8. j.w. w szybszym tempie.
- 13.9. U odgrywa w zaznaczone pole.
- 13.10. N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym B po prostej bekhendowej pojedynczo w wolnym tempie, U blokuje po prostej forhendowej.
- 13.11. j.w. w szybszym tempie.
- 13.12. U odgrywa w zaznaczone pole.

13.13. N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po przekątnej forhendowej U blokuje raz po przekątnej forhendowej, raz po prostej.

13.14. N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym B po prostej bekhendowej U blokuje raz po przekątnej forhendowej, raz po prostej.

13.15. Ćwiczenia pracy nóg:

- a) N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po przekątnej forhendowej U blokuje po przekątnej forhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek stołu, U blokuje na forhend nagrywającego,
- b) N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po przekątnej forhendowej, U blokuje po przekątnej forhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek, U blokuje na bekhend nagrywającego,
- c) N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po przekątnej forhendowej U blokuje po prostej forhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje na bekhend nagrywającego,
- d) N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po przekątnej forhendowej, U blokuje po prostej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje na forhend nagrywającego,
- e) N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym B po prostej bekhendowej, U blokuje po przekątnej forhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek U blokuje na bekhend nagrywającego,
- f) N nagrywa uderzeniem atakującym B po prostej bekhendowej, U blokuje po przekątnej forhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje na forhend nagrywającego,
- g) N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym B po prostej bekhendowej U blokuje po prostej forhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek U blokuje na bekhend nagrywającego,
- h) N nagrywa uderzeniem atakującym bekhend po prostej bekhendowej, U blokuje po prostej forhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje na forhend nagrywającego,

14. Blok B

14.1 N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym B po przekątnej bekhendowej U blokuje po tej samej przekątnej

14.2 j.w. szybszym tempie.

14.3 U blokuje w zaznaczone pole.

14.4 N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym B po przekątnej bekhendowej, U blokuje po prostej bekhendowej.

14.5 j.w. w szybszym tempie.

14.6 U blokuje w zaznaczone pole.

14.7 N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po prostej forhendowej U blokuje po przekątnej bekhendowej.

14.8 j.w. w szybszym tempie.

14.9 U blokuje w zaznaczone pole.

14.10 N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po prostej forhendowej, U blokuje po prostej bekhendowej.

14.11. j.w. w szybszym tempie.

14.12. U blokuje w zaznaczone pole.

14.13 N nagrywa piłeczkę B po przekątnej bekhendowej, U blokuje raz po przekątnej, raz po prostej bekhendowej.

14.14 N nagrywa piłeczkę F po prostej forhendowej U blokuje raz po prostej raz po przekątnej bekhendowej .

14.15. Ćwiczenia pracy nóg :

- a) N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po prostej forhendowej U blokuje po przekątnej bekhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek U blokuje **uwaga, uwaga forhendem !** na forhend nagrywającego,
- b) N nagrywa uderzeniem atakującym F po prostej forhendowej, U blokuje po przekątnej bekhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje forhendem na bekhend nagrywającego,

- c) N nagrywa uderzeniem atakującym F po prostej forhendowej, U blokuje po przekątnej bekhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje bekhendem na forhend nagrywającego,
 - d) N nagrywa uderzeniem atakującym F po prostej forhendowej, U blokuje po przekątnej bekhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje bekhendem na bekhend nagrywającego,
 - e) N nagrywa piłeczkę uderzeniem atakującym F po prostej forhendowej U blokuje po prostej bekhendowej, następną piłkę N nagrywa na środek U blokuje **forhendem** na bekhend nagrywającego,
 - f) N nagrywa uderzeniem atakującym F po prostej forhendowej, U blokuje po prostej bekhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje forhendem na forhend przeciwnika,
 - g) N nagrywa uderzeniem atakującym B po przekątnej bekhendowej, U blokuje po przekątnej bekhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje forhendem na bekhend nagrywającego,
 - h) N nagrywa uderzeniem atakującym B po przekątnej bekhendowej, U blokuje po przekątnej bekhendowej , następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje forhendem na forhend nagrywającego,
 - i) N nagrywa uderzeniem atakującym B po przekątnej bekhendowej, U blokuje po przekątnej bekhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje bekhendem na bekhend nagrywającego,
 - j) N nagrywa uderzeniem atakującym B po przekątnej bekhendowej, U blokuje po przekątnej bekhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje bekhendem na forhend nagrywającego,
 - k) N nagrywa uderzeniem atakującym B po przekątnej, U blokuje po prostej bekhendowej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje forhendem na bekhend nagrywającego,
 - l) N nagrywa uderzeniem atakującym B po przekątnej bekhendowej, U blokuje po prostej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje forhendem na forhend nagrywającego,
 - m) N nagrywa uderzeniem atakującym B po przekątnej bekhendowej, U blokuje po prostej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje bekhendem na bekhend nagrywającego,
 - n) N nagrywa uderzeniem atakującym B po przekątnej bekhendowej, U blokuje po prostej, następną piłeczkę N nagrywa na środek, U blokuje bekhendem na forhend nagrywającego,
- (zwracam uwagę, że mimo ćwiczeń związanych z tematem „ Blok bekhend” ze środka stołu ćwiczymy również forhendem)

15. Półwolej F

15.1.-15.15. kolejność ćwiczeń zgodna z propozycją podaną przy nauczaniu tematu 13. Blok F.

16. Półwolej B

16.1.-16.15. kolejność ćwiczeń zgodna z propozycją podaną przy nauczaniu tematu 14. Blok B.

17. Atakowanie łoba

17.1. N nagrywa półłoba po przekątnej forhendowej, U uderza **forhendem** w dowolne miejsce.

17.2. j.w. po przekątnej forhendowej.

17.3. j.w. po prostej forhendowej.

17.4. N nagrywa półłoba po prostej bekhendowej, U uderza forhendem w dowolne miejsce.

17.5. j.w. po przekątnej forhendowej.

17.6. j.w. po prostej forhendowej.

17.7. N nagrywa półłoba na środek stołu, U uderza forhendem w dowolne miejsce.

- 17.8. j.w. na forhend nagrywającego.
 17.9. j.w. na bekhend nagrywającego.
 17.10. N nagrywa półloba po przekątnej bekhendowej U uderza **forhendem** w dowolne miejsce.
 17.11. j.w. na bekhend nagrywającego.
 17.12. j.w. na forhend nagrywającego.
 17.13. N nagrywa półloba po prostej forhendowej, U uderza forhendem w dowolne miejsce.
 17.14. j.w. na bekhend nagrywającego.
 17.15. j.w. na forhend nagrywającego.
 17.16. Ćwiczenie pracy nóg: N nagrywa półloba F po przekątnej forhendowej, na środek, po prostej forhendowej, U uderza forhendem:
 a) w dowolne miejsce,
 b) na forhend nagrywającego,
 c) na bekhend rozgrywającego,
 17.17. N nagrywa półloba B po prostej bekhendowej, na środek, po przekątnej bekhendowej, U uderza forhendem:
 a) w dowolne miejsce,
 b) na forhend nagrywającego,
 c) na bekhend nagrywającego,
 17.18.. N nagrywa loba zgodnie z kolejnością 17.1-17.17., U uderza forhendem.

18. Obrona lobem F

- 18.1. N nagrywa uderzeniem atakującym F po przekątnej forhendowej, U odgrywa półlobem F:
 18.2 w dowolne miejsce.
 18.3 po przekątnej forhendowej.
 18.4 po prostej forhendowej.
 18.6. N nagrywa uderzeniem atakującym F na środek stołu, U odgrywa półlobem F:
 18.7 w dowolne miejsce.
 18.8. na forhend nagrywającego.
 18.9. na bekhend nagrywającego.
 18.10. Ćwiczenie pracy nóg: N nagrywa uderzeniem atakującym F po przekątnej forhendowej, następnie na środek, U odgrywa półlobem F
 a) w dowolne miejsce,
 b) na forhend nagrywającego,
 c) na bekhend nagrywającego,
 18.11. Kolejność ćwiczeń j.w. U odgrywa loba F.

19. Obrona lobem B

- 19.1. N nagrywa uderzeniem atakującym F po prostej forhendowej, U odgrywa półlobem B:
 19.2. w dowolne miejsce.
 19.3. na bekhend nagrywającego.
 19.4. na forhend nagrywającego.
 19.5. Kolejność ćwiczeń j.w. U odgrywa loba B.
 Dla wyjątkowo dokładnych:
 19.6. N nagrywa uderzeniem atakującym F z rogu bekhendowego na bekhend ćwiczącego, U odgrywa półlobem B
 19.7. w dowolne miejsce.
 19.8. na bekhend nagrywającego.
 19.9. na forhend nagrywającego.
 19.10. Kolejność j.w. U odgrywa loba B.

20. Odbiór podań

22.1. Nauka odbioru podań powinna być prowadzona na bieżąco po opanowaniu przez ucznia każdego elementu technicznego wg schematu:

- a) N podaje forhendem po przekątnej piłki bez rotacji, z rotacją górną, z rotacją dolną, z rotacją boczno-górną, z rotacją boczno-dolną, U odbiera forhendem,
- b) N podaje bekhendem po prostej j.w., U odbiera forhendem,
- c) N podaje na środek stołu, U odbiera forhendem,
- d) N podaje bekhendem po przekątnej, U odbiera bekhendem,
- e) N podaje forhendem po prostej, U odbiera bekhendem,
- f) N podaje forhendem z rogu bekhendowego, U odbiera forhendem piłki podane na forhend, forhendem piłki podane na środek, bekhendem piłki podane na bekhend.

4. Sprzęt

Istotnym problemem dla uczącego się tenisa stołowego jest dobór właściwego sprzętu do ćwiczeń. Dla początkujących bardzo istotną sprawą jest waga sprzętu. Do ćwiczeń wstępnych przydatne będą zwykle rakiety najczęściej opisywane w katalogach jako „hobby”, „start”. Rakiety te powinny być lekkie.

Po rozpoczęciu nauczania techniki używane **okładziny i deska** powinny być dobrane tak aby **pomagały** ćwiczącym. Deskę początkującym uczniom należy wybrać z grup allround lub allround minus (przeciętna szybkość, b. dobra kontrola). Rączka, inaczej uchwyt rakiety w zasadzie do wyboru, ale sugeruję FL. Niektóre firmy produkują specjalne wersje XXS z mniejszą „dziecięcą” rączką.

Okładziny opisywane są w zasadzie trzema parametrami: szybkość (speed), przyczepność (spin), kontrola (control). Wykorzystane powinny być okładziny gładkie (wszechstronne lub atakujące) o grubości 1.0-1.5 mające przeciętną szybkość, dobrą przyczepność i dobrą kontrolę.

Sprzęt powinien oczywiście zmieniać się wraz z umiejętnościami uczniów.

5. Uwagi końcowe

Cały materiał wszechstronny, ćwiczenia wstępne można wykonywać z całą grupą, natomiast ćwiczenia techniczne wymagają **zajęć indywidualnych**.

Kolejną sprawą wymagającą przemyśleń jest **objętość** zajęć. Plan musi być sporządzony, przy uwzględnieniu możliwości i warunków.

W klasie 1 i 2 powinny dominować ćwiczenia pojedyncze o małej objętości (krótki czas wysiłku) i średniej z przewagą objętości małych. W klasie 3 przewagę mają ćwiczenia o objętości średniej, wykorzystywane są również ćwiczenia o objętości dużej.

Istotną rolę odgrywa **intensywność** ćwiczeń. Szkolenie powinno być prowadzone w różnorodnym tempie, co powinno dać pożądaną zróżnicowaną intensywność. W klasie 1 przeważać powinny ćwiczenia o intensywności małej, w klasie 2 wykorzystuj ćwiczenia o intensywności średniej, w klasie 3 można wykorzystywać wszystkie zakresy intensywności.

Przybliżony podział ćwiczeń na kolejne semestry:

I semestr:

1. Ćwiczenia wstępne
2. Uderzenie atakujące F z piłek bez rotacji
3. Uderzenie atakujące B z piłek bez rotacji
4. Podanie proste F
5. Podanie proste B

II semestr

1. Uderzenie atakujące F z piłek o rotacji dolnej

2.Uderzenie atakujące B z piłek o rotacji dolnej

III Semestr

1.Uderzenie atakujące F z piłek o rotacji górnej

2.Uderzenie atakujące B z piłek o rotacji górnej

3.Uderzenie obronne F

4.Uderzenie obronne B

5.Podanie obronne F

6.Podanie obronne B

7.Podanie rotacyjne F

8.Podanie rotacyjne B

IV Semestr

1.Top-spin F z piłek bez rotacji

2.Top-spin B z piłek bez rotacji

3.Top-spin F z piłek o rotacji dolnej

4.Top-spin B z piłek o rotacji dolnej

5.Top-spin F z piłek o rotacji górnej

6.Top-spin B z piłek o rotacji górnej

V Semestr

1.Blok F

2.Blok B

3.Półwolej F

4.Półwolej B

5.Atakowanie loba

6.Obrona lobem F

7.Obrona lobem B

VI Semestr

1.Kontra-top-spin F

2.Kontra-top-spin B

3.Odbiory podań.

Bogdan Kukla

Literatura:

„Gry i zabawy wstępne w tenisie stołowym” - Marek Rzemek, Tenis Stołowy nr 19

„Gry i zabawy ruchowe przydatne w nauczaniu tenisa stołowego” – Marek Chrabąszcz

„Tenis stołowy - szkolenie w etapie wstępnym” – Marek Rzemek