

Zabawy i gry pingpongowe przydatne w nauczaniu tenisa stołowego

w opracowaniu **Marka Chrabąszcza** - trenera I klasy tenisa stołowego

Wstęp

Obracając się w środowisku trenerskim podczas zawodów tenisa stołowego, rozmawiałem z wieloma trenerami i instruktorami na temat skutecznych metod prowadzenia treningu w początkowym okresie procesu treningowego. Ze zdziwieniem stwierdziłem, że wielu z nich prawie wcale nie korzysta z metody zabawowej jako podstawowego środka treningowego, jakże ważnego w tym okresie dla prawidłowego prowadzenia procesu treningowego młodego tenisisty stołowego. Wielu z nich tłumaczyło się niewiedzą, brakiem fachowej literatury, odpowiedniego sprzętu oraz czasu do przeprowadzenia tego typu zajęć. W swoich zabawach wykorzystuję przede wszystkim stół, piłeczki oraz rakiетки do tenisa stołowego. Staram się także korzystać z wszelkich przyborów, dostępnych na sali gimnastycznej. Przedstawione przeze mnie zabawy mają charakter zarówno ogólnorozwojowy jak i specjalistyczny - wykorzystywany w nauczaniu tenisa stołowego. Wpływają one na harmonijny rozwój całego organizmu i przyczyniają się do podnoszenia ogólnej wydolności organizmu oraz sprawności fizycznej. Dzięki swej różnorodności angażują na zmianę wszystkie partie mięśniowe, wpływając na nie udoskonalając. Ponadto zabawy i gry pingpongowe mają pozytywny wpływ na kształtowanie cech charakteru dziecka. Wyrabiają one takie cechy jak: odporność psychiczną, dokładność, sumiennosc, zdyscyplinowanie, obowiązkowość, opanowanie, inicjatywę, działanie w zespole i wiele innych.

Podział gier i zabaw przydatnych w nauczaniu tenisa stołowego:

1. **Gry i zabawy bieżne kształtujące prawidłową pracę nóg w technice gry w tenisa stołowego**
2. **Gry i zabawy oswajające z piłeczką**
3. **Gry i zabawy oswajające z prawidłowym chwytem rakiетки**
4. **Gry i zabawy z piłeczką i rakiетką**
5. **Zabawy imitujące grę w tenisa stołowego**
6. **Gry i zabawy kształtujące czas reakcji**
7. **Gry i zabawy z trenerem (z trenerem)**
8. **Gry w grupie przy stole**
9. **Gry na wesoło**

Mam nadzieję, że przedstawione gry i zabawy ułatwią wielu nauczycielom uatrakcyjnienie lekcji wychowania fizycznego podczas jesiennych i zimowych dni.

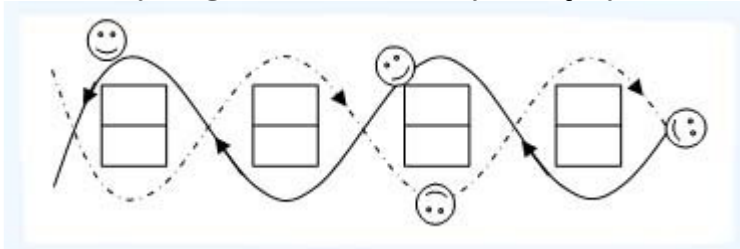
Gry i zabawy bieżne kształtujące prawidłową pracę nóg w technice gry w tenisa stołowego

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

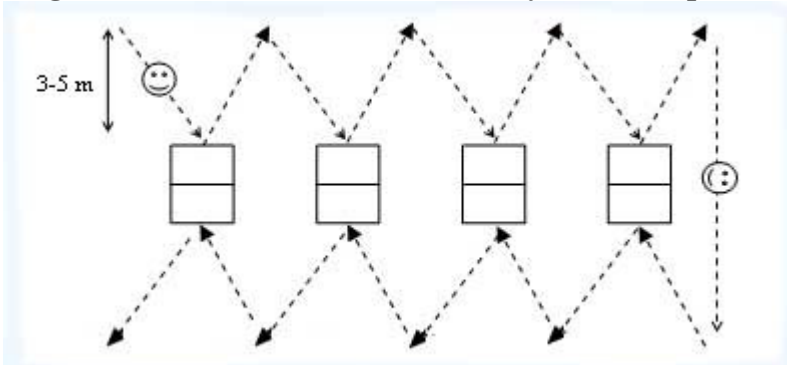
zawodnika, tak, aby od samego początku odbywało się ono na nogach ugiętych w stawach skokowym i kolanowym oraz przy pochylonym w przód tułowiu.

Przykładowe zabawy:

- **Slalomowy bieg krokiem dostawnym między stołami - twarzą w kierunku stołu:**

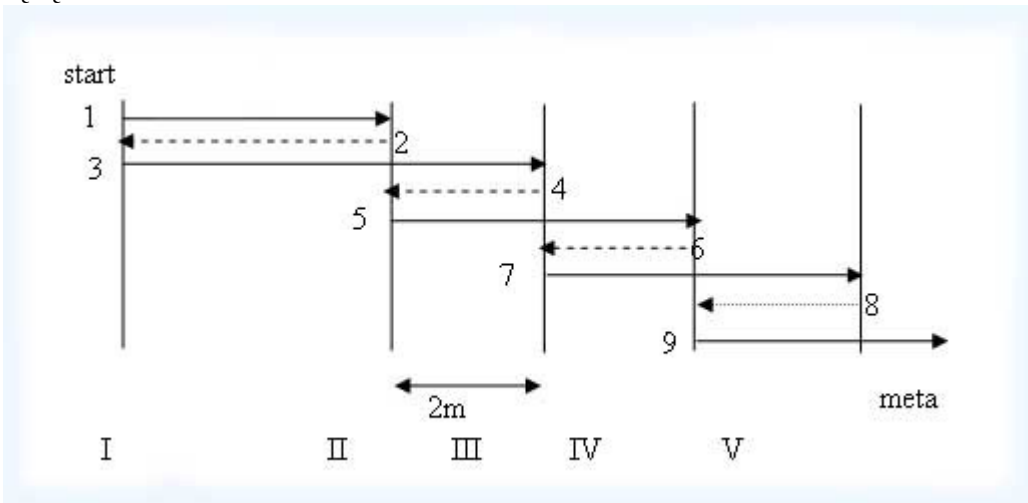


- **Bieg krokiem dostawnym po linii łamanej**



- **Bieg krokiem dostawnym po kolejnych liniach boiska**

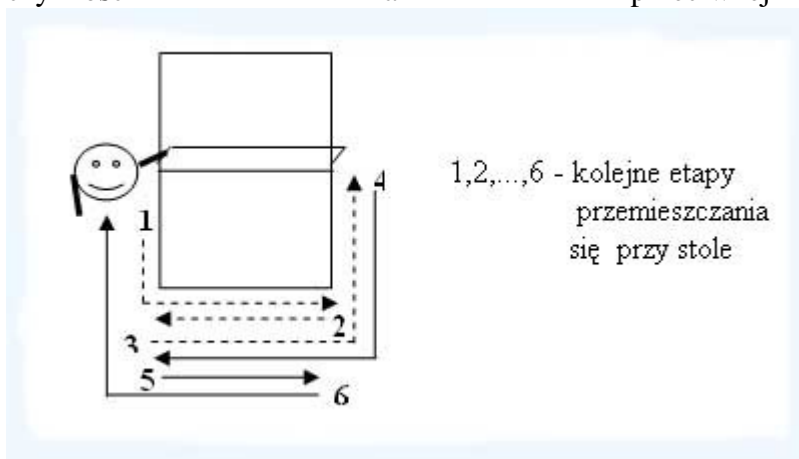
Opis: Zabawę należy wykonywać według poniższego schematu. Od I linii należy dobiec krokiem dostawnym do II linii, następnie cofnąć się do I linii. Potem dobiec do III linii i cofnąć się do II, itd. Po każdorazowym dobiegnięciu do linii należy dotknąć ją ręką



- **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

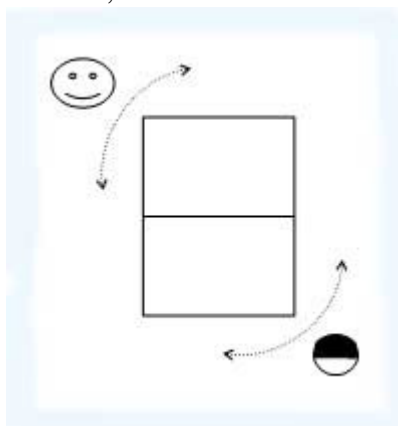
czynności na przeciwnej połówce.



- **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.

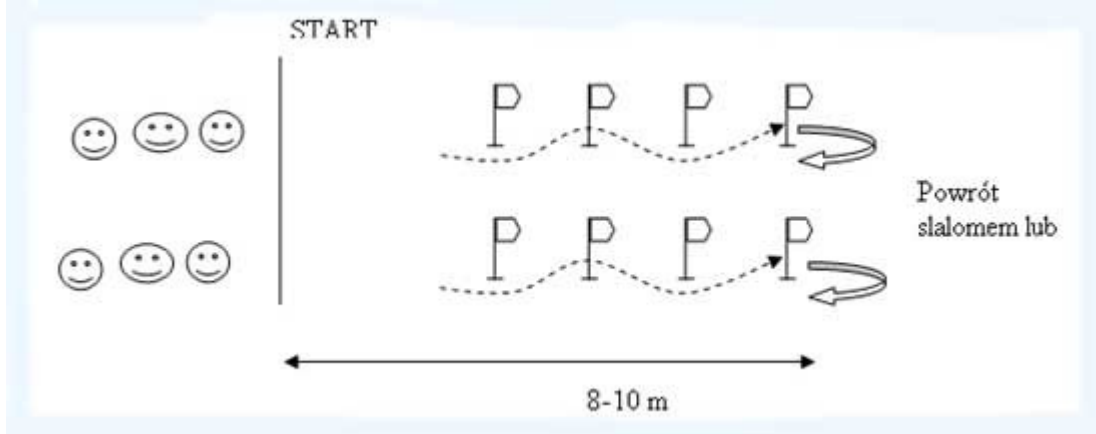


- **Berek dostawny**
Opis: Dzieci poruszają się po sali krokiem dostawnym; Jeden z zawodników stara się dotknąć inne dzieci. Zawodnicy mogą obronić się przed berkiem poprzez np. przyjęcie prawidłowej pozycji do odbioru serwisu lub innej pozycji przydatnej w tenisie stołowym.
- **Berek dostawny dookoła 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

Gry i zabawy oswajające z piłeczką

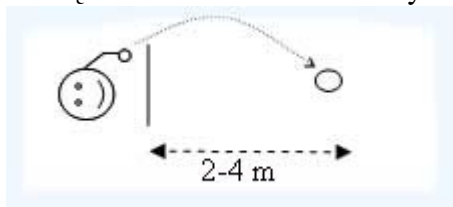
Gry i zabawy oswajające z piłeczką mają za zadanie wykształcenie u dziecka jak najlepszej koordynacji nerwowo - mięśniowej jakże ważnej w nowoczesnym tenisie stołowym.

Zabawy te kształtują u dziecka przede wszystkim umiejętność przewidywania, wyczucia odległości i kierunku, dozowania odpowiedniej siły oraz celności oka i ręki.

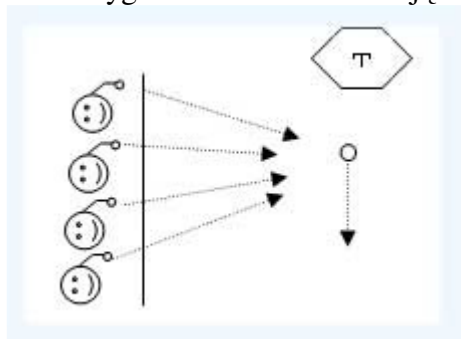
Przykładowe zabawy:

- **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 najwięcej 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.



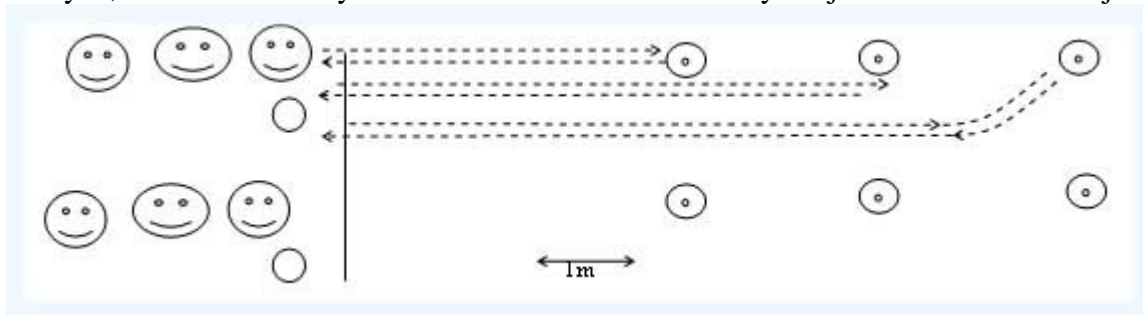
- **Rzut piłeczką do ruchomego celu**
Opis: Dzieci ustawione są w jednej linii. Trener puszcza po ziemi np. piłkę lekarską. Na sygnał dzieci starają się trafić piłeczką w ruchomy cel.



- **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.

Przykładowa gra:

- **Zbieranie piłeczek na czas**
Opis: Grupa podzielona jest na dwie drużyny. Piłeczki są położone w 3 pojemnikach ułożonych w jednej linii. Pojemniki są oddalone od siebie w odległości ok. 1m. Zadaniem zawodnika jest, poruszając się krokiem dostawnym, zebranie wszystkich piłeczek w jak najkrótszym czasie i przeniesienie każdej piłeczki oddzielnie na linię startu. Kolejność zbierania piłeczek nie jest istotna. Następne dziecko, również poruszając się krokiem dostawnym, roznosi każdą piłeczkę oddzielnie do kolejnych pojemników. Piłeczka podczas wkładania do pojemnika nie może wypaść z pojemnika. W przeciwnym wypadku dziecko musi wrócić po piłeczkę. Wygrywa drużyna, która wykona to zadanie szybciej i dokładniej.



Zabawy oswojające 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:

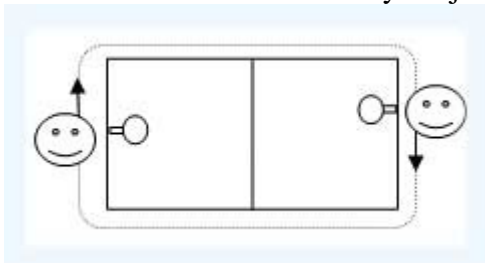
- **Obroty rakiетки w dłoni**

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.

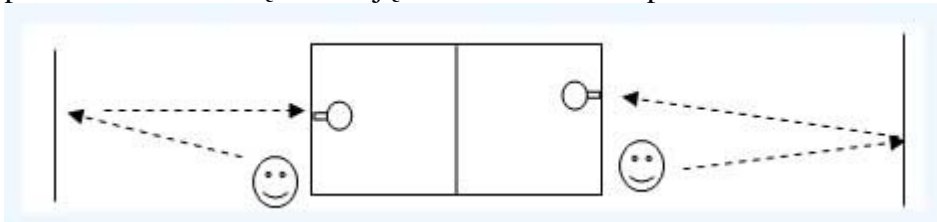


- **Pojedynek rewolwerowców**

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 z piłeczką i rakiетką

Gry i zabawy z piłeczką i rakiетką 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

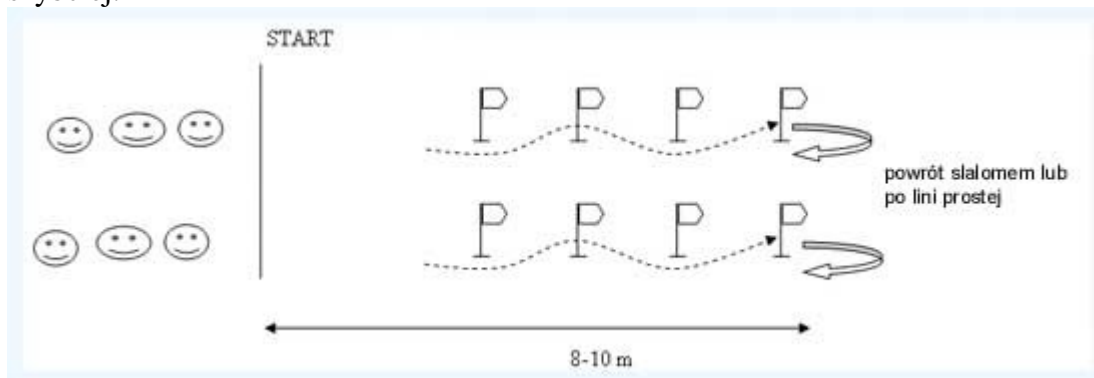
Przykładowe zabawy:

- **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.**

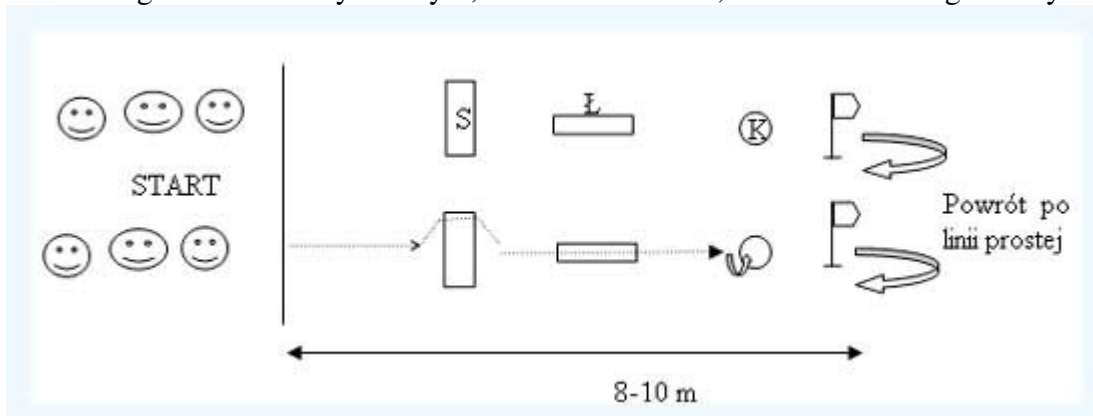
(Podobnie realizuje się naukę podbijania stroną bekhendową oraz naprzemiennie)

- **Berek** z **piłeczką**
Opis: Dzieci biegają po sali z raketkami. Berek stara się trafić w uciekające dzieci piłeczką, które bronią się przed trafieniem - raketką. 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 raketką 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.
przykładowy tor przeszkód: przejście ponad dwoma elementami skrzyni, potem przebiegnięcie po ławeczce, przejście przez kółko, dobiegnięcie do półmetka a następnie powrót w linii prostej do linii startu i przekazanie piłeczki kolejnej osobie.

S- dwa górne elementy skrzyni; Ł □ ławeczka; K □ kółko gimnastyczne



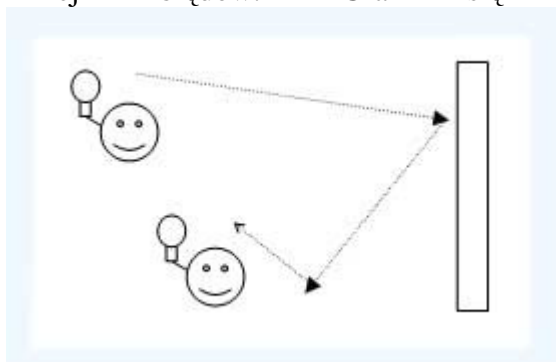
c) Odbijanie piłeczki o ścianę

Przykładowe zabawy:

- Odbijanie piłeczki o ścianę z powietrza z odległości ok. 50cm;
- Naprzemienne 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)

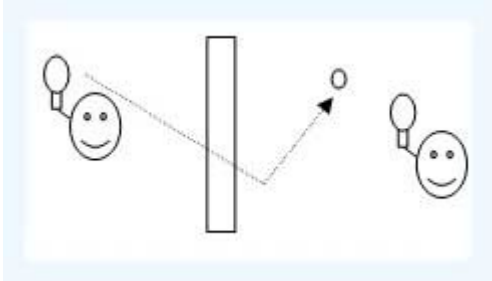
- **Pingpongowy** **squash**
Opis: 2 zawodników odbija naprzemiennie piłeczkę o ścianę. Przed każdym odbiciem piłeczka może tylko jeden raz dotknąć podłogę. Wygrywa zawodnik, który popełni mniej błędów. Gra się do zdobycia 21 punktów.



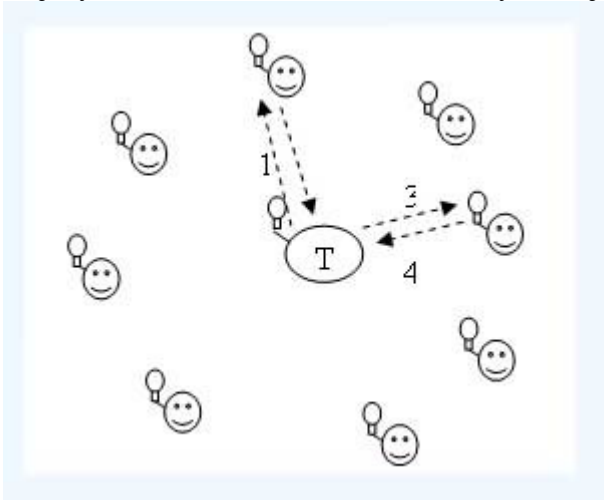
d) odbicia piłeczki w grupie

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.

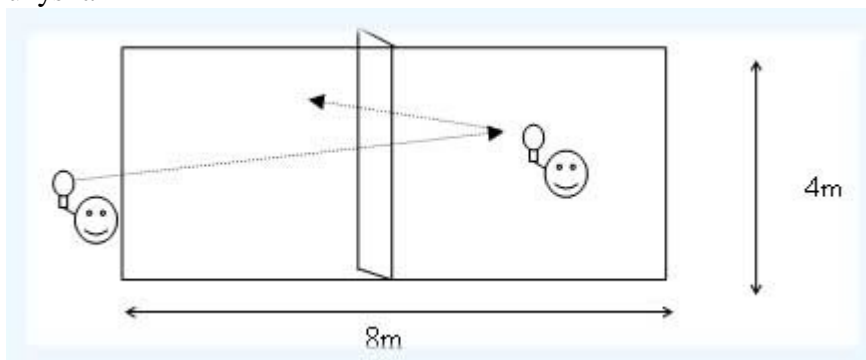


- **Odbicia piłeczki w kole**
Opis: Grupa ustawiona jest na obwodzie koła - trener lub najlepszy zawodnik z grupy stoi w środku koła i odbija piłeczkę ze środka do poszczególnych zawodników stojących na obwodzie (1,3), którzy odbijają ją z powrotem do środka (2,4).

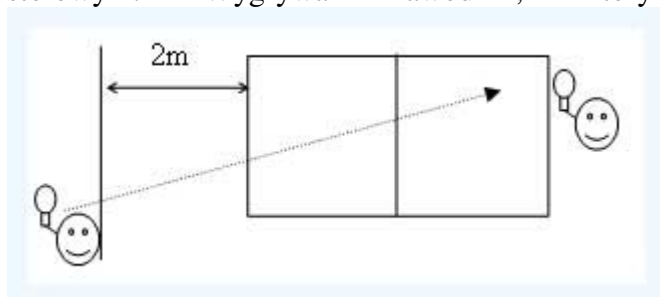


Przykładowe gry:

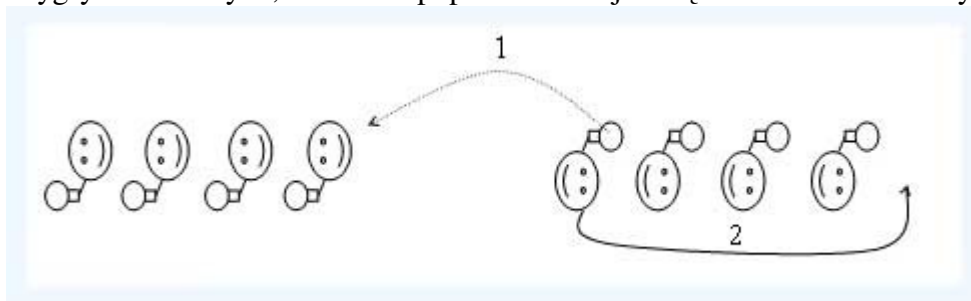
- **Mini tenis ziemny**
Opis: 2 lub 4 zawodników odbija piłeczkę ponad płotkami na narysowanym polu do gry o wymiarach 4m. x 8m. Zawodnicy serwują po 2 serwisy naprzemiennie zza linii końcowej boiska. Przepisy zbliżone jak w tenisie ziemnym. Wygrywa zawodnik, który



- **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.

Zabawy imitujące grę przy stole

Nowoczesny tenis stołowy, ze względu na szybkość gry, nie pozwala zawodnikowi na analizowanie przebiegu ruchu podczas wymiany piłek. Każdy ruch powinien ulegać automatyzacji i w miarę treningu przejść w nawyk.

Zabawy imitujące poszczególne uderzenia w tenisie stołowym poprawiają koordynację ruchową zawodnika, polepszają pracę nóg a także kształtują wyobrażenie ruchu.

Zabawy te winny być wykonywane w określonym czasie, np. 60s i imitują konkretne

uderzenia wykonywane w tenisie stołowym. Zadaniem trenera jest liczenie prawidłowo wykonanych elementów gry oraz korygowanie ewentualnych błędów.

Przykładowe zabawy:

- **kontra BH - krok dostawny w bok - kontra FH;**
- **dobiegnięcie do stołu - flip BH - odbiegnięcie w tył - topspin FH;**
- **przy stole: flip BH - odskok w tył - topspin FH;**
- **przy stole: przebicie FH - odskok - topspin BH;**
- **na stronie BH - kontra BH - przeskok - kontra FH;**
- **na stronie BH - kontra BH - przeskok - topspin FH - odskok w tył w bok - topspin FH.**

gdzie: **BH** - bekhend **FH** - forhend

Ilość i forma wykonywanych imitacji uzależniona jest od stopnia zaawansowania grupy oraz inwencji prowadzącego.

- **Zabawa** z **cieniem**
Opis: W zabawie uczestniczy po dwóch zawodników. Jeden zawodnik wykonuje jakiś element ruchowy związany z tenisem stołowym (np. topspin FH). Zadaniem drugiego zawodnika jest bardzo dokładne odwzorowanie ruchu kolegi.

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.

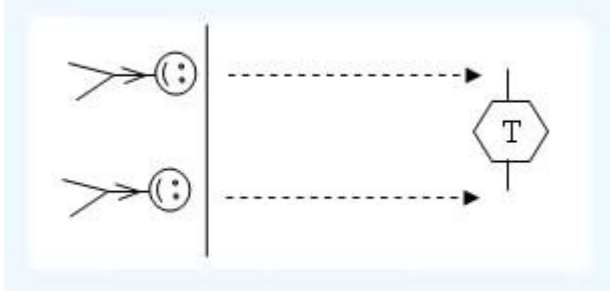
Obecna prędkość piłeczki podczas wymian oraz długotrwałość trwania akcji a także gra na granicy ryzyka wymusza u zawodników ciągłe kształtowanie i poprawianie czasu reakcji na szybko zmieniające się warunki podczas gry.

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

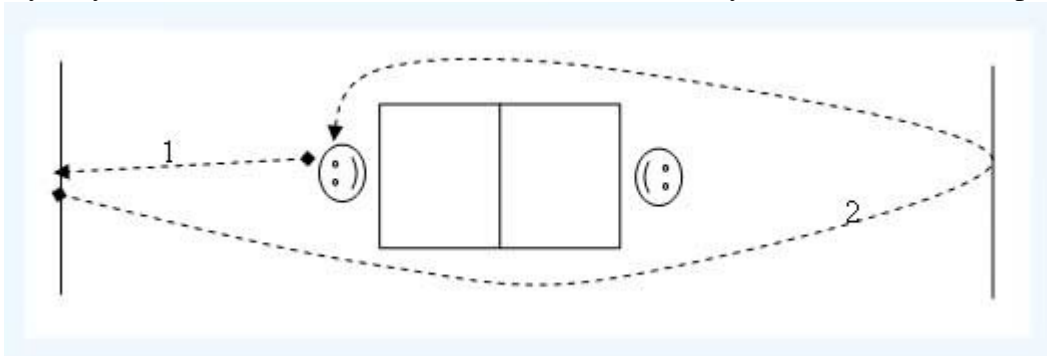
Przykładowe zabawy:

- **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

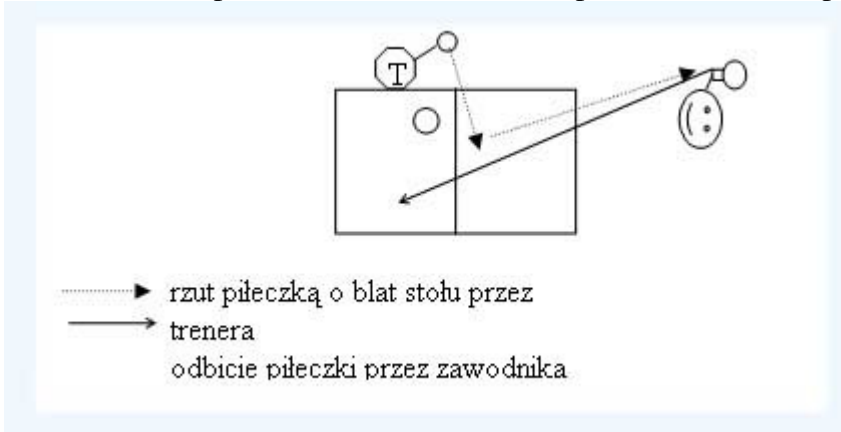
starają się jak najszybciej dobiec do trenera, stojącego na środku i klepnąć go w rękę.



- **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.



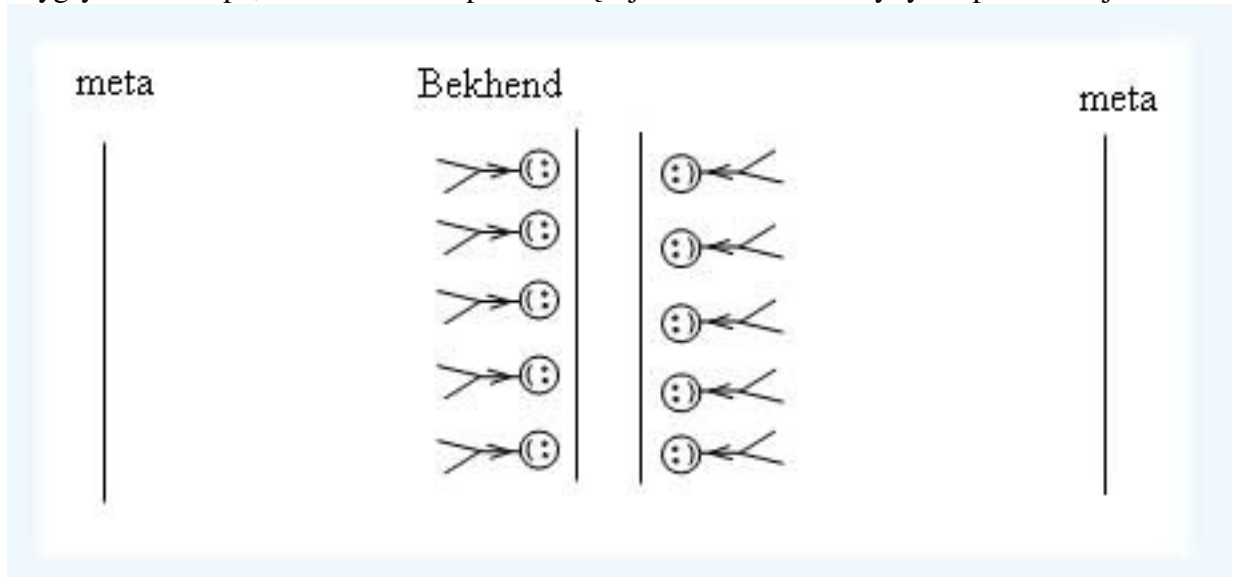
- **Łapanie much**
Opis: Trener stoi tuż przy siatce. Na stole ma pojemnik z piłeczkami. Zawodnik znajduje się po drugiej stronie stołu. Trener bardzo mocno rzuca piłeczką o blat stołu, tak aby powstał wysoki kozioł po odbiciu. Rzuty winny być wykonywane w różnych kierunkach, ze zmienną siłą i częstotliwością. Zadaniem zawodnika jest skuteczne odbicie piłeczki na przeciwną połowę stołu.



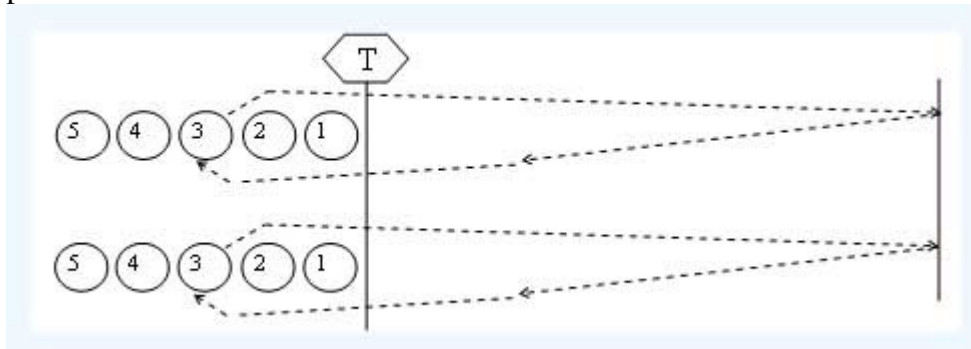
Przykładowe zabawy:

- **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.



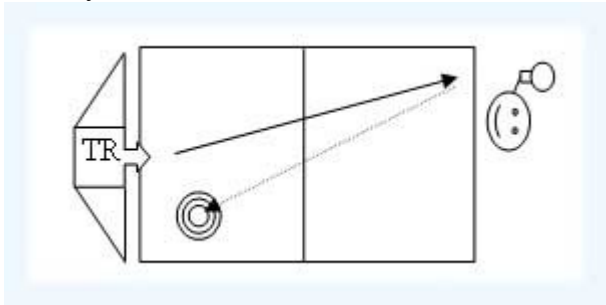
Gry i zabawy z trenażerem (trennerem)

Stosując trenażer podczas treningu tenisa stołowego można nauczać zawodnika nie tylko poszczególnych uderzeń, lecz także zwiększyć atrakcyjność samego treningu. Wykorzystując dokładność i równomierność wyrzucanych piłek można doskonalić precyzję i szybkość uderzeń oraz kształtować niektóre cechy motoryczne m.in. szybkość i wytrzymałość.

Przykładowe zabawy:

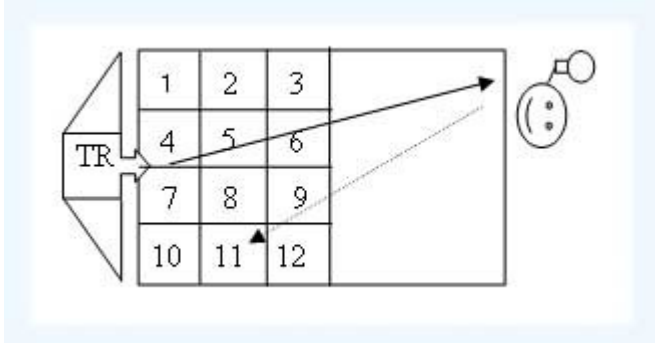
- **Trafianie forhendem w określony punkt na stole**
Opis: Na przeciwnej połowce stołu można położyć dowolną rzecz. Zadaniem zawodnika jest trafienie jak najwięcej razy w określony punkt. Dla utrudnienia można

rozłożyć kilka rzeczy na stole.



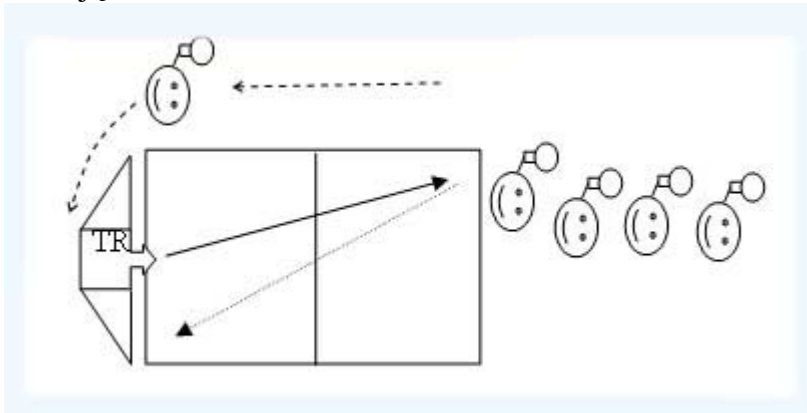
• **Trafianie forhendem w poszczególne pola stołu**

Opis: Na przeciwnej połowce stołu są narysowane kredą małe kwadraty z ponumerowanymi polami. Zadaniem zawodnika jest trafianie w określone pole.



• **Odbicie piłeczki i bieg dookoła stołu**

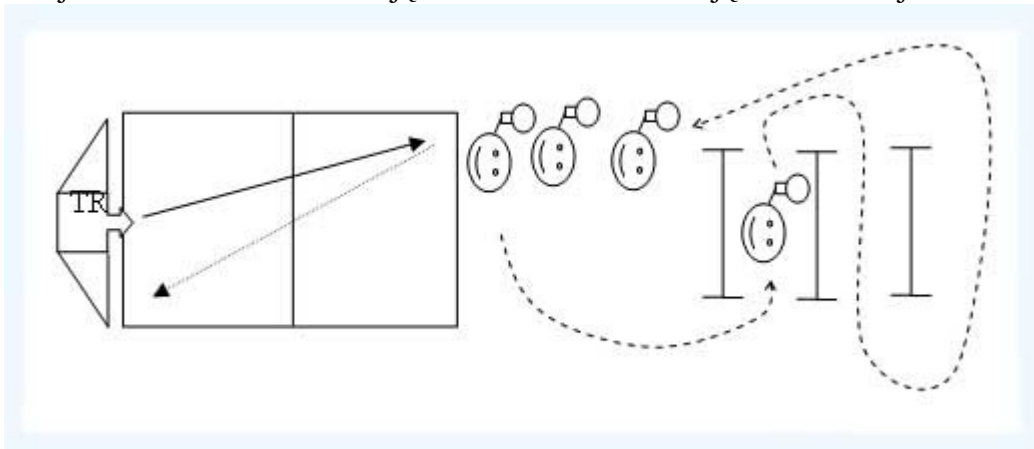
Opis: Dzieci stoją w rzędzie - odbijają piłeczkę forhendem i biegną dookoła stołu, wracając na koniec kolejki.



• **Odbicie piłeczki i bieg krokiem dostawnym dookoła płotków**

Opis: Dzieci stoją w rzędzie - odbijają piłeczkę forhendem i biegną krokiem dostawnym dookoła ustawionych z tyłu płotków. Następnie ustawiają się na końcu

kolejki i czekają na swoją kolej odbicia.



- **Odbicia piłeczki przy maksymalnej prędkości wyrzutu**
Opis: Zawodnik stara się poprawnie odegrać jak najwięcej piłeczek wyrzucanych z maksymalną prędkością przez trenera. W zależności od stopnia zaawansowania grupy można regulować piłeczkę.
- **Król dokładności**
Opis: W grze bierze udział np. 5 dzieci, które ustawione są w rzędzie. Każde dziecko odbija raz piłeczkę forehendem a następnie idzie na koniec kolejki. Dziecko, które nieprawidłowo odbije piłeczkę odpada z gry. Wygrywa dziecko, które jako ostatnie pozostanie przy stole.
- **Król 5 odbić**
Opis: Dzieci stoją w rzędzie. Każde dziecko odbija piłeczkę forehendem lub bekhendem 5 razy a następnie idzie na koniec kolejki. Tam robi tyle przysiadów ile razy źle odbiło piłeczkę.

(W przypadku, gdy nie posiadamy trenera, funkcję tę może spełniać trener lub najlepszy zawodnik w grupie.)

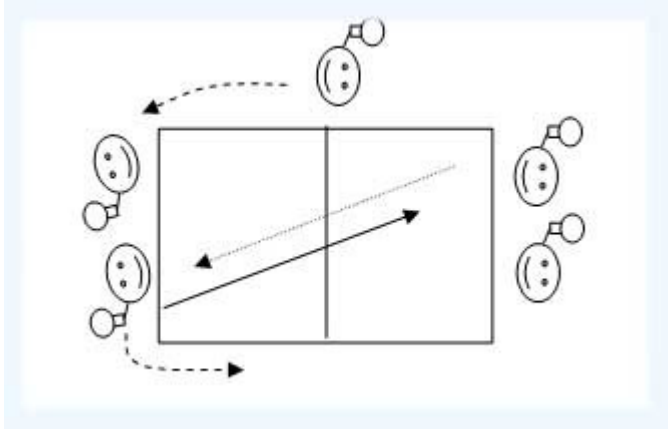
Gry w grupie przy stole

Gry w grupie mają ogromny wpływ na kształtowanie cech osobowości. Podczas prowadzenia gier w grupie jest wiele sposobności do organizowania przez trenera współdziałania i współzawodnictwa. W toku walki wola zwycięstwa zmusza zawodnika do maksymalnego wysiłku, największej ofiarności i wytrzymałości. Ta grupa gier kształtuje sportowy charakter zawodnika, wyrabiając w nim takie cechy jak odporność psychiczną, współdziałanie w grupie, obowiązkowość oraz zdyscyplinowanie.

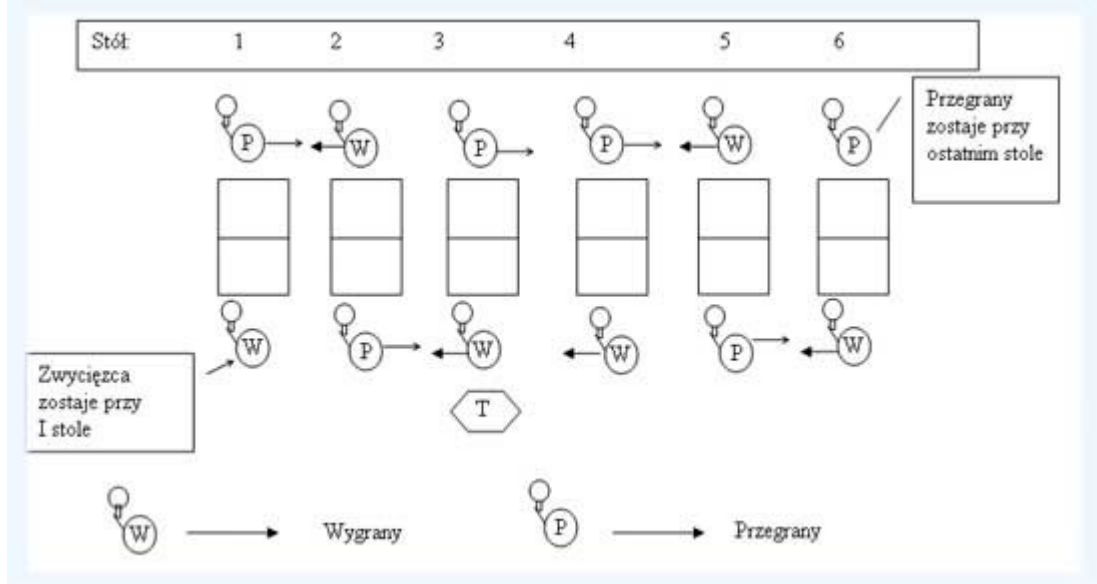
Przykładowe gry:

- **Gra w króla** (gra w ganianego)
Opis: W grze bierze udział min. 3 osoby. Dziecko po prawidłowym odbiciu piłeczki biegnie na drugą stronę stołu i czeka na swoją kolej odbicia piłeczki. Wygrywa dziecko, które będzie miało najmniej złych odbić w określonym czasie. W przypadku

dużej liczby zawodników można obiegać 2 lub 3 stoły.



- **Gra w cesarza**
Opis: W grze bierze udział dowolna parzysta liczba uczestników. Zawodników ustawia się przy stołach w następującej kolejności: dwóch najsłabszych zawodników ustawia się przy pierwszym stole, następnie dwóch trochę lepszych - przy kolejnych stole. Natomiast dwóch najlepszych zawodników ustawia się przy ostatnim stole. Trener stoi na środku sali. Czas gry wynosi 1 minutę. W ciągu tego czasu trzeba zdobyć jak największą liczbę punktów. Po tym czasie zawodnicy, którzy uzyskali więcej punktów przechodzą do stołu położonego po lewej stronie trenera, zaś przegrani przechodzą do stołu po prawej stronie trenera. W przypadku remisu gra się do zdobycia 2 punktów przez któregoś z zawodników - w celu wyłonienia zwycięzcy. Ponownie gra się przez 1 minutę z nowymi przeciwnikami. Te czynności powtarza się przez np. 20 razy. Osoba, która będzie po tym czasie zwycięzcą na pierwszym stole zostaje cesarzem.



Gry na wesoło

Gry na wesoło należą do jednych z najbardziej ulubionych gier. Ze względu na ich specyfikę należy je stosować po ciężkim monotonnym treningu lub w okresie roztrenowania. Oprócz walorów relaksacyjnych gry te wpływają znacząco na koordynację ruchową, antycypację i spostrzegawczość.

Przykładowe gry:

- **Gra deską do krojenia lub patelnią**
- **Gra małą raketką**
- **Gra obciążoną raketką**
- **Gra stylem piórkowym**
- **Gra lewą ręką (u zawodników leworęcznych - gra prawą ręką)**
- **Gra ręką przywiązaną do tułowia**
- **Gra ze związanymi nogami** - zawodnicy mają związane nogi w kolanach i starają się odbijać piłeczkę na połówkę przeciwnika
- **Gra dwoma piłeczkami na raz** - zawodnicy serwują jednocześnie po jednej piłeczce i starają się odbijać jak najdłużej dwie piłeczki
- **Jednoczesna gra na dwóch stołach** - dwa stoły ustawione są blisko siebie. Zawodnicy odbijają piłeczkę kolejno na jeden stół a następnie na drugi stół

Mam nadzieję, że przedstawione gry i zabawy ułatwią wielu nauczycielom uatrakcyjnienie lekcji wychowania fizycznego podczas jesiennych i zimowych dni.

Zapraszam ponadto na grę on-line

Pingpongowa potyczka z wirtualnym przeciwnikiem