

Program Miejski „Tenis w Krakowie”

SZKOLENIE TENISOWE DZIECI DO LAT 10
Rok szkolny: 2021/2022

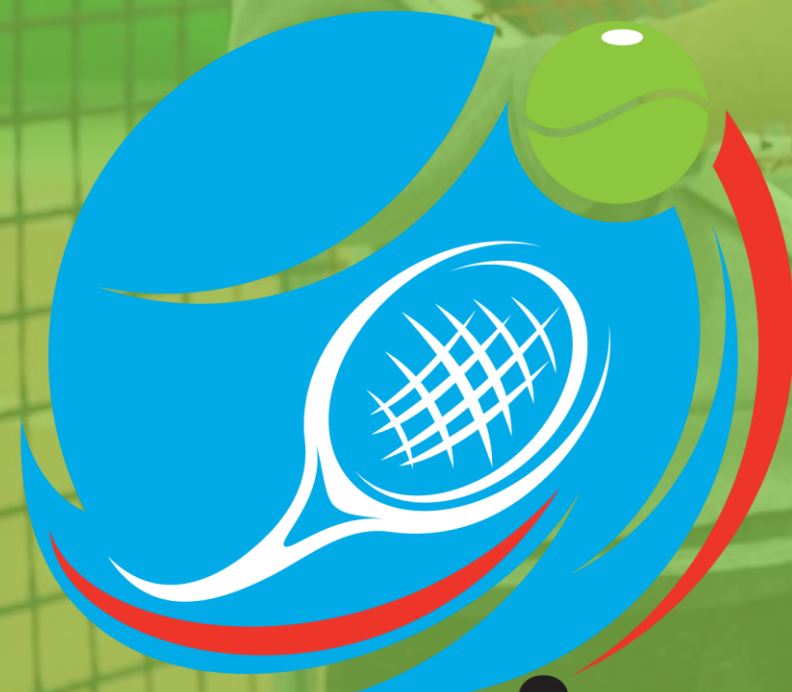




„Tenis w Krakowie” jest oparty na założeniu programu, który jest częścią ogólnoświatowej inicjatywy „Play and Stay” zainaugurowanej w 2007 roku przez Międzynarodową Federację Tenisową (ITF). System ten funkcjonuje w ponad 50 krajach na całym świecie (m.in. USA, Kanada, Chiny, Francja, Niemcy, Holandia, Belgia). W 2010 r. został wprowadzony w Polsce pod nazwą „Tenis 10”.

Program ma na celu promocję tenisa wśród najmłodszych, adresowany jest do dzieci w wieku 6-10 lat. Jego ideą jest zaprezentowanie tenisa jako dyscypliny atrakcyjnej i łatwej do nauczania, dzięki odpowiednio dostosowanemu sprzętowi:

- miękkim i wolniejszym piłkom,
 - mniejszym i lżejszym rakietom,
 - niższym siatkom,
 - pomniejszonym kortom.
- 



Tenis
w Krakowie



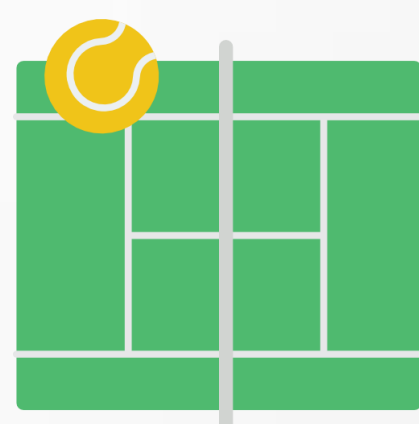
Hasła programu:

- Tenis jest łatwy, przyjemny i zdrowy,
- Serwuj, graj i zdobywaj punkty od pierwszego dnia,
- Wolniejsze piłki, mniejsze korty, łatwiejsza gra,
- Wolniejsze piłki, mniejsze korty, lepsi juniorzy,
- Tenis to sport dla wszystkich,
- Graj w tenisa od pierwszego dnia,
- Graj w tenisa, bądź zdrowy.





Założenia:



Zajęcia odbywają się na jednej z najnowocześniejszych w Krakowie hali tenisowej w Krakowskim Szkolnym Ośrodku Sportowym.



Program adresowany jest do uczniów krakowskich szkół podstawowych z klas 1-2.



Uczestnictwo w zajęciach jest bezpłatne i dobrowolne. Program finansowany jest ze środków Gminy Miejskiej Kraków.



Czas trwania zajęć to 45 minut, odbywają się godzinach 8.00 - 11.00 od poniedziałku do piątku. Maksymalna liczba dzieci w grupie to 30 osób.

Organizator w ramach realizacji programu zapewnia:

- przeprowadzenie bezpłatnych zajęć tenisowych trwających 45 minut tygodniowo dla każdej zgłoszonej pierwszej lub drugiej klasy szkoły podstawowej w roku szkolnym 2021/2022. Dopuszcza się prowadzenie zajęć dla maksymalnie 2 klas z jednej placówki;
- wykwalifikowaną kadrę instruktorską;
- sprzęt sportowy niezbędny do prowadzenia zajęć (m.in. rakiety tenisowe, piłeczki, przybory);
- zawodnicy mogą posiadać własne rakiety tenisowe na zajęcia;
- zorganizowanie weekendowego turnieju podsumowującego program „Tenis w Krakowie” (czerwiec 2022) z pamiątkowymi medalami, nagrodami, dyplomami i gwiazdami polskiego i światowego tenisa.

Cele programu „Tenis w Krakowie” :

- zachęcanie jak największej liczby dzieci do uprawiania tej dyscypliny,
- ujednolicenie i zmodernizowanie systemu szkolenia w kategoriach do lat 10 przy jednoczesnym wprowadzeniu podziału na szkolenie typowo rekreacyjne i idące w stronę sportu wyczynowego,
- uporządkowanie, uproszczenie i ujednolicenie systemu rozgrywek „Tenis 10” wraz z wprowadzeniem kalendarza rozgrywek,
- utrzymanie profesjonalnego wymiaru systemu szkolenia do lat 10 i połączenie go z następnymi kategoriami,
- utrzymanie systemu bezpłatnego licencjonowania dzieci do lat 10,
- podjęcie działań zmierzających do szerszego wprowadzenia tenisa do szkół,
- poszerzenie wiedzy rodziców dzieci uczęszczających na tenis w zakresie ich możliwości psychofizycznych względem poszczególnych etapów programów,
- budowanie pozytywnych relacji z rodzicami jako najważniejszymi partnerami w rozwijaniu umiejętności zawodnika,
- przestrzeganie kodeksu etycznego zawodu „Trener” wsparte propagowaniem dobrych praktyk i wymianą doświadczeń.

Program



- Inauguracja Programu Tenis 10 w Polsce nastąpiła w roku 2010 i z każdym rokiem się rozwija. W roku 2019 Polski Związek Tenisowy opracował konkretny plan działań związany z doskonaleniem programu.
- Głównymi założeniami programu Tenis 10 w Polsce jest podział na pięć kategorii wiekowych. Każda „kolorowa” kategoria wiekowa (poziom) ma inne przepisy gry, wymiary kortu, rakiety, założenia rozwoju oraz system współzawodnictwa.



Poziom niebieski



- Kategoria ta dedykowana dzieciom 5-6 lat.
- Celem zajęć jest rozwój wszechstronnej sprawności fizycznej poprzez gry i zabawy oraz oswojenie się z rakieta i piłką.
- Nauka umiejętności to utrzymanie piłki w korcie, „czucie piłki” oraz trafianie piłki przed sobą.



5-6 lat

Poziom czerwony

/realizowany w ramach programu Tenis w Krakowie/



- Jest to kategoria wiekowa dzieci 7-8 lat.
- Celem szkolenia jest dalszy rozwój sprawności ogólnej oraz kolejnych umiejętności takich jak prawidłowe chwytty czy początki przyszłych „pełnych” uderzeń. Zawodnicy grają piłką „czerwoną”, która jest o 75% wolniejsza od piłki żółtej („normalnej”).
- Mecze rozgrywane są na korcie o wymiarach ok. 10,97-12,80m x 4,27-6,1m 1 super tie-breaka lub 2 krótkich tie-breaków wyłącznie w grupach.
- Pozostałe poziomy realizowane w innych placówkach w ramach projektu Tenis 10.



7-8 lat

Poziom pomarańczowy



- Założenia szkoleniowe to: dalszy rozwój sprawności ogólnej a zwłaszcza szybkości i zwinności oraz nauka rozegrania akcji we wszystkich sytuacjach meczowych czyli serwis, return, atak z dojściem do siatki, obrona przed takim atakiem, gra z głębi kortu i z linii końcowej.
- Zawodnicy grają piłką 50% wolniejszą od piłki żółtej na korcie o wymiarach 18 m x 6,5-8,23m 1 set do 4 gemów; 3/3 tie-break w grupach lub systemem mieszanym.



9 lat

Poziom zielony



- Szkolenie koncentruje się na dalszym rozwoju sprawności ogólnej i podstawowych umiejętności technicznych oraz pracy nad bardziej zaawansowanymi technicznie uderzeniami oraz wszechstronnym stylem gry.
- Rozgrywki prowadzone są na pełnowymiarowym korcie piłkami wolniejszymi od żółtych o 25%.
- Rozgrywane są 2 krótkie sety (do 4 gemów) punktacja „no ad”, super tie-break zamiast 3 seta. System grupowy mieszany ew. „drabinka” o miejsca.



10 lat

Poziom żółty

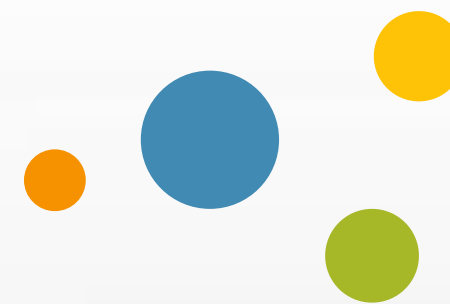


- Na tym poziomie grają dzieci w wieku powyżej 10 lat.
- Są to zawodnicy po przejściu wcześniejszych poziomów gotowi do treningów i rywalizacji na pełnowymiarowym korcie.
- Współzawodnictwo to rozegranie 2 setów do 6 / „no ad”, tie-break 5/5, 3 set- super tie-break /



> 10 lat

Ramowy Plan Nauczania Programu „Tenis w Krakowie” dla klas 1-2 Szkoły Podstawowej



1. Ćwiczenia oswajające z piłką tenisową – podrzucanie piłki z kontrolą wysokości, zadania w ruchu oraz ze zmianą pozycji, gry i zabawy z piłeczką tenisową.
2. Ćwiczenia oswajające z piłką i rakieta – podbijanie, kozłowanie, łapanie piłki na raketę, gry i zabawy z piłeczką oraz rakieta tenisową.
3. Kształtowanie czucia – rzuty piłeczką do celu na różne odległości, przez różne przeszkody, podania piłki rzuconej i toczonej w parach.
4. Piłka toczona rakieta z partnerem – poznanie punktu trafienia piłki, ustawienia ciała poprzez ćwiczenia z trenerem, w parach, z miejsca oraz po dobiegnięciu.
5. Podbijanie piłki z trenerem i w parach od ziemi - w miejscu, na określonym polu oraz przez przeszkodę.
6. Nauka wykończenia ruchu FH w uderzeniach piłką toczoną oraz dorzuconą.
7. Nauka wykończenia ruchu BH w uderzeniach piłką toczoną oraz dorzuconą.
8. Nauka uderzeń FH i BH z piłki dorzuconej przez trenera.
9. Doskonalenie uderzeń w formie gry „Trener drzewo” - z różnych odległości oraz z różnym usytuowaniem nagrywającego trenera.
10. Doskonalenie precyzji poprzez uderzenia piłki przez siatkę do celu po dograniu przez trenera.
11. Nauka uderzenia po samodzielnym opuszczeniu piłki przez ćwiczącego.
12. Doskonalenie uderzeń FH i BH poprzez utrzymanie wymiany przez siatkę na małej przestrzeni z trenerem.
13. Kształtowanie umiejętności odbiorczych: ocena lotu piłki, dobiegnięcie i prawidłowe ustawienie się do uderzenia.
14. Doskonalenie poruszania się po korcie: szybka zmiana kierunku biegu przy zachowaniu równowagi dynamicznej.
15. Doskonalenie umiejętności uderzeń bocznych po dobiegnięciu do piłki.
16. Doskonalenie uderzeń FH i BH poprzez utrzymanie wymiany przez siatkę na małej przestrzeni w parach.
17. Doskonalenie uderzeń bocznych - pełny zamach i wykończenie uderzenia.
18. Doskonalenie uderzeń bocznych - uderzenia z pozycji zamkniętej, półotwartej i otwartej.
19. Technika woleja FH i BH - kształtowanie umiejętności naskoku, balansu ciała, wykonania kroku o odpowiedniej długości i prawidłową nogą.
20. Doskonalenie uderzeń z głębi kortu z przejściem do biegu w kierunku siatki.

Ramowy Plan Nauczania Programu „Tenis w Krakowie” dla klas 1-2 Szkoły Podstawowej



21. Technika woleja - doskonalenie dościa i zatrzymania się przy siatce, naskok w odpowiednim momencie.
22. Doskonalenie uderzeń poprzez grę z głębi kortu oraz utrzymywanie wymiany w dowolnym kierunku.
23. Doskonalenie techniki woleja wraz z nauką obrony przed przeciwnikiem atakującym przy siatce.
24. Technika serwisu - podstawy uderzenia chwytem kontynentalnym, odpowiednia pozycja bokiem lub półotwarta, nauka prawidłowego wyrzutu piłeczki tenisowej.
25. Technika serwisu - przygotowanie uderzenia poprzez zejście, pętla serwisowa.
26. Technika returnu - różnice w skręcie tułowia i wielkości zamachu. Odbijanie piłki wznoszącej. Doskonalenie precyzji serwisu poprzez zagrywanie do celu.
27. Doskonalenie precyzji uderzeń bocznych. Kształtowanie umiejętności dobiegu i odpowiedniego ustawienia przed uderzeniem.
28. Doskonalenie uderzeń z głębi kortu - Skręt ciała jako początek uderzeń bocznych.
29. Kształtowanie umiejętności zagrania piłki w określony cel z różnych miejsc po dobiegu.
30. Kształtowanie umiejętności zagrania piłki z jednego miejsca w różne cele.
31. Doskonalenie uderzeń poprzez kształtowanie umiejętności „prowadzenia” wymiany z głębi kortu.
32. Mecze na punkty – poznanie podstawowych przepisów, zasad liczenia punktów. Gra z serwisem od góry lub od dołu ze strony FH.
33. Doskonalenie poznanych umiejętności poprzez Mini Turnieje rozgrywane w grupach.
34. Organizację Turnieju na koniec Roku Szkolnego zgodnie z zasadami Kategorii Czerwonej.
35. Zakończenie procesu szkolenia poprzez sprawdzian nabytych umiejętności.





Materiał przygotowany przez Instruktorów tenisa ziemnego
Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego:
Monika Zielińska-Pietruczuk | Maciej Ziomek | Maciej Brzyski

*na podstawie materiałów szkoleniowych Polskiego Związku Tenisowego
- Vademecum szkolenia tenisowego dzieci do lat 10 - PZT 2019

