

## **PROGRAM ZAJĘĆ Z TENISA**

**w ramach konferencji doszkoleniowej dla nauczycieli akademickich  
Wilkasy, 20-26.06.2021**

### **Trening 1**

Ocena poziomu techniki gry w tenisa osób biorących udział w szkoleniu:

- a) odbijanie piłki z partnerem,
- b) podczas nagrania z kosza (trening Emersona).

Przypomnienie zasad prawidłowej postawy tenisowej oraz prawidłowego poruszania się po korcie.

### **Trening 2**

Doskonalenie odbić piłki z forhendu i bekhendu „topspinem” na małe kara oraz z głębi kortu:

- warianty po linii i po krosie,
- z partnerem,
- po nagraniu z kosza.

Mini gra do 21 wygranych punktów.

### **Trening 3**

Doskonalenie odbić piłki z forhendu i bekhendu „szlajsem” na małe kara oraz z głębi kortu „szlajsem”.

Warianty:

- po linii i po krosie,
- z partnerem,
- po nagraniu z kosza.

Mini gra do 21 wygranych punktów.

### **Trening 4**

Rozgrywanie różnych kombinacji gry z głębi kortu po nagraniu z kosza (trening Emersona).

Przypomnienie zasad prawidłowej techniki gry woleja z forhendu i bekhendu oraz smecza. Gra na punkty do wygrania jednego seta.

### **Trening 5**

Doskonalenie techniki gry wolejem oraz techniki smecza w kombinacjach łączonych:

- a) po grze w głębi kortu,
- b) zaraz po serwisie.

Doskonalenie serwisu liftowanego.

### **Prowadzący:**

dr Robert Podstawski  
trener I klasy w tenisie