

Tenisz

Évfolyam: 1. osztály

Korosztály: 6-7 év

Cél

- A labda kézzel történő kezelése, ismerkedés a labda formájával, súlyával stb.
- Az ütő megismerése, súlya, formája, kezelhetősége
- A labdának az ütő húrján való megtartása, alap egyensúlyi képességek elsajátítása
- A labda gurítása az ütővel a talajon, az első alap feladatok ütővel, labdával
- A labda átgurítása a csapattársához, összehangolt, irányított mozgások
- A labda átadása az ütővel csapattársához a labda leesése nélkül
- A labda ütése előre és fölfelé, irányított ütések helyben
- A labdaütés speciális irányba
- A labdával való mozgások fejlesztése, labdaleütés és elkapás ütővel
- A labda leütése az ütővel a talajon
- A labda fölfelé ütése, a partnerrel felváltva egymás után
- A labdavezetés helyben ütővel
- A labda meghatározott távolságra ütése
- A labda dobása pontos helyre, a partner ütőjével a labdát blokkolja
- A labda pontos helyre történő ütése

Rész cél

- Ismerkedés az ütővel és a labdával, koordinációs képességek fejlesztése
- Labdaátadás ütővel, labdával és a mozgások legegyszerűbb formái
- Labdakezelés ütővel, a legalapvetőbb mozgásokkal
- Labda és ütőkezelés, mozgás közben
- Labda továbbítása és fogadása, alap koordinációk elsajátításának kezdete
- Labda és ütőkezelés, már mozgás közben
- Labdaátadás ütővel, mozgás már a társsal együtt
- Labdaátadás, mobilitás együttműködés a társsal és összehangolt alapvető mozgások
- A labda irányított ütése ütővel egy bizonyos célpontra
- A labda pontos helyre juttatása, ütések már a meglévő koordináció ismeretében

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Labdakövetés: A tanár gurítja a labdát, és a tanulónak szorosán követni kell futással vagy gyalogolva a labda sebességétől függően, és meg kell állni, ahol a labda is megáll.	Fegyelem, figyelem tanulása, hallgassanak a tanárra és megismerjék az óra „rendjét”	A legalapvetőbb gyakorlatok Bemelegítés
Fagylaltvivő verseny: A gyerekeknek a teniszlabdát úgy kell tartani, mintha egy fagylalt tölcser lenne a kezükben. Bizonyos távolságot kell így megtenni. A távot leghamarabb teljesítő tanuló győztes.	Legegyszerűbb egyensúly feladatok, játszva ismerje meg az alapkészségeket	A legalapvetőbb gyakorlatok Fő rész

Küld el a labdát egyik helyről a másikra, labdatartás különböző módon, labda átadás, a labda pattanásának, röppálya megismertetése.	Legegyszerűbb egyensúly feladatok, játszva ismerje meg az alapkészségeket	A legalapvetőbb gyakorlatok Variációk
Felugrás a labdával: A tanár felfelé dobja a labdát és a tanulónak követni kell a labdát és a labda pattanásakor a tanulónak is fel kell ugrania. Az ugrás magasságának igazodni kell a labda felpattanás magasságához.	A labdával való ismerkedés, alapidobások, alap koordinációs képességek elsajátítása	A legalapvetőbb gyakorlatok Bemelegítés
Feltalálósdi: A gyerekek közül, aki a legtöbb ütő felhasználási lehetőséget tudja kitalálni az a nyertes.	A labdával való ismerkedés, alapidobások, alap koordinációs képességek megtanulása	A legalapvetőbb gyakorlatok Kreatív gyakorlat
Vigyék az ütőt az egyik helyről a másikra, fogják meg az ütőt különböző módon, adják át egymásnak az ütőt, fedezzék fel az ütő különböző részeit, a különböző módon történő használatát, stb.	A labdával való ismerkedés, alapidobások, alap koordinációs képességek megtanulása	A legalapvetőbb gyakorlatok Levezetés
Teniszlabdagyűjtés: A tanulóknak fel kell szedni a teniszlabdákat és az ütő húrján meg kell tartani őket. A labda felszedése előtt a labdát át kell ugnni. A legtöbb labdát felszedő tanuló a győztes.	Alapkészségek, képességek megismerése, pl.: a labdaszedés	A legalapvetőbb gyakorlatok Bemelegítés
Tornakarika, ütő és labda: Minden gyerek helyezzen egy teniszlabdát az ütője húrozásán. Ezután úgy kell mozogniuk, mintha tornakarikáznának, és a labdát körözni kell az ütő kerületén.	Ismerkedés a célponttal és az ütővel való egyensúlyozással	Játékok, gyakorlatok
A labda egyensúlyozása az ütő felületén, az ütő tartása különböző kézzel, különböző ütőfogás gyakorlása, különböző testhelyzetben, az ütő vitele közben, stb.	Ismerkedés a célponttal és az ütővel való egyensúlyozással	Variációk
Labdaváltó: Egyforma létszámú csapatokat kell kialakítani. Minden egyes csapat ugyanannál a vonalnál sorakozik fel. Adott jelre mindegyik csapatból egy-egy tanuló egy célvonal irányába szalad, miközben labdát egyensúlyoz a kezén. A vonalhoz érve leteszi labdát és visszaszalad a csapatához. Ekkor egy másik csapattársa indul egy labdával a célvonal felé. Adott idő alatt a legtöbb labdát a célvonalhoz eljuttató csapat nyer.	Sorversenyek labdával és ütővel, a gyermekeknek el kell sajátítaniuk az alapvető egyensúlyi feladatokat	Bemelegítés

Teniszbowling: A tanulók a teniszütővel labdát gurítanak, és labdatartó dobozok a célpontok. Alkossanak csapatokat és növeljék a gurítási távolságot.	Célba gurítás, pontosság és összpontosítás elsajátítása	Játékok, gyakorlatok
A labda gurításos vezetése teniszütővel, annak nyelét fogva, ütőfogás váltással, mozgás közben egy vonal mentén, vagy különböző akadályokat kerülve.	Célbagurítás, pontosság és összpontosítás elsajátítása	Variációk
„Lefagyós játék”: A csapatvezető jelt ad a tenyeres ütésre, fonák ütésre és adogatásra. Periódikusan egy ütés közepén a vezető azt mondja: „fagyás”! A tanulónak meg kell tartaniuk a pontos fogást, ütést, pozíciót.	Az ütőfogás alapvető ismereteinek elsajátítása	A legalapvetőbb gyakorlatok Bemelegítés
Az adogatóudvar: 4 tanulóból álló csapatok egy adogatóudvart alkotnak, azaz az egyes tanulók az adogató udvar sarkaiban állnak. Jelre az ütővel gurítaniuk kell a labdát, A pontból B-be, B-ből C-be és C-ből D-be. Az első csapat, aki befejezi a kört nyert.	Pontos gurítás, összpontosítás a labdára és ezen tulajdonságok elsajátítása	Játékok, gyakorlatok
A tanulók párokban gurítják a labdát oda-vissza, az ütő mindkét oldalát használva, vonal mentén, fokozatosan növelve egymástól a távolságot.	Pontos gurítás, összpontosítás a labdára és ezen tulajdonságok elsajátítása	Variációk
„Simon mondja”: A csapatvezető az alábbi vezényszavakat mondja: „Simon mondja ütőt hátra fonák oldalon, Simon mondja, lépj az ütésbe, Simon mondja, lendíts és készenlét”. Ezeket a mozdulatokat kell minél hamarabb végrehajtani	Koncentrálás, figyelemre tanítás, összpontosítás a pontos ütést előkészítő mozdulatok végrehajtására	Bemelegítés
„Hernyó” játék: A tanulók csapatba szerveződnek és egymás mellé vonalban elhelyezkednek. A csapatok egyik végén van egy kosár tele labdával, míg a másik végén egy üres kosár. A csapatok első embere egy labdát vesz ki a kosárból, és az ütőjével a szomszédjának adja át, aki szintén továbbadja, mindezt pattanás nélkül, majd az utolsó ember az üres kosárba teszi. Minden egyes labdát végig kell passzolni minden csapattáron át, amíg az összes labda át nem kerül a másik kosárba.	Egymásra figyelés és a csapat munka: a labda pontos átadásának elsajátítása	Játékok, gyakorlatok
Párokat vagy csapatokat alkotva oda-	Egymásra figyelés és a csapat	Variációk

vissza passzolgassák a labdákat, stb.	munka elsajátítása	
„Árnyék” játék: A csapatvezető a csoport számára megtanítja az ütések részeit egy sorozatban, bemutatván a láb munkát és az ütő kontrollt.	Alapütésekkel való ismerkedés: tenyeres	Bemelegítés
„Pattogtató mester” játék: A tanulók különböző módokon pattintják a labdát az ütőjükkel. Aki a legtöbb módon tudja pattintani a labdát az a nyertes.	Ismerkedés a labdával és az ütővel: a kreatív játékmód bemutatása	Játékok, gyakorlatok
Üssék a labdát előre és fölfelé úgy, hogy a kezdésnél a kezükkel dobják fel a labdát, stb.	Ismerkedés a labdával és az ütővel: a kéz és a labda kapcsolatának megerősítése	Variációk
„Oroszlán idomár” játék: A játékos az idomár, az ütője az ostor. B játékos az oroszlán és nincs ütője. B szembe helyezkedik az A-val. Amikor az A oldalra, előre és hátra vezeti az ütőjét, akkor B követi az ütő mozgását.	A figyelem fontosságának megtanulása. Az összpontosítás megtanulása	Bemelegítés
„Létra” játék: A tanár egymást követő távolságban „létrát” hoz létre. Minden tanulónak úgy kell ütni, hogy a tanár által kijelölt zónában pattanjon a labda. Aki a legtöbb zónába tudja beütni a labdát az a győztes.	A figyelem fontosságának megismerése. Az összpontosítás megtanulása	Játékok, gyakorlatok
Üssék a labdát távolra úgy, hogy a lábukat különböző helyzetben van, falhoz, mindkét oldalról.	A figyelem fontosságának megtanulása. Az összpontosítás megtanulása	Variációk
„Tenisz kézilabda” játék: A tanulók két csoportot alkotnak. A teniszlabdát a csoporttagok egymásnak passzolva továbbítják és az ellenfél „kapuja” (karika) felé. A csapatok úgy próbálnak pontot elérni, hogy az ellenfél kapujába pattintják a labdát. Ha a labda leesik, akkor az ellenfél jöhet a labdával.	Labda ügyesség fejlesztése, ismerkedés a labdával csapatban, képes legyen dobni és elkapni a labdát	Bemelegítés
„Labda egyensúly játék”: A tanulók párokat alkotnak. Az egyik tanuló lepattintja a labdát, míg a másikkal az ütőjével el kell kapni, mielőtt visszaüti a labdát. A legtöbb labdát elkapó pár nyertes.	Labda ügyesség fejlesztése, ismerkedés a labdával csapatban, képes legyen dobni és elkapni a labdát	Játékok, gyakorlatok
Állandó, változó ütőfogás, mozgás közben, a labda ütővel történő leejtése különböző célpontra, fölfelé irányuló ütés a körülményektől függően mozgás közben.	Labda ügyesség fejlesztése, ismerkedés a labdával csapatban, képes legyen dobni és elkapni a labdát	Variációk
Teniszütő váltóverseny: A tanulók egyenlő létszámú csoportokat	Ügyesség fejlesztés és ismerkedés az ütővel, tudjanak passzolni és	Bemelegítés

alkotnak. Mindegyik csoport ugyanazon a startvonalon helyezkedik el. Adott jelre minden csoportból egy tanuló egy ütővel a kezében a célvonalhoz fut, majd leteszi az ütőt és visszaszalad. Ekkor a csoport második versenyzője teszi ugyanezt. Amelyik csapat adott idő alatt a legtöbb ütőt viszi a célba az a nyertes.	labdát átadni	
Labdament játék: A tanulók párokat alkotnak. A párok oda-vissza passzolják a labdát az ütővel, egy pattanással, több pattanással vagy anélkül. A legkevesebbet hibázó pár a nyertes.	Ügyesség fejlesztés és ismerkedés az ütővel, tudjanak passzolni és labdát átadni	Játékok, gyakorlatok
Állandó, változó ütőfogás, mozgás közben, a labda ütővel történő leejtése különböző célpontra, fölfelé irányuló ütés a körülményektől függően, mozgás közben.	Ügyesség fejlesztés és ismerkedés az ütővel, tudjanak passzolni és labdát átadni	Variációk
Teniszütő elkapás: A tanulók párban egymással szemben helyezkednek el. Az ütőjük a kézben úgy, hogy az ütő vége a talajon van. Adott jelre elengedik az ütőjüket és igyekeznek elkapni a partnerek ütőjét, még mielőtt az eldőlné.	Egyensúly és gyorsaság ellenőrzése, mérése, fejlesztése	Bemelegítés
Simon mondja „pattints” játék: A tanulók labdát pattintanak az ütővel egy vonalon, mellette, stb.	Egyensúly ellenőrzése és fejlesztése	Játékok, gyakorlatok
A labda felváltva történő pattintása az ütőn, a talajon amilyen sokszor csak tudják, kézcserevel, előrehaladás közben stb.	Egyensúly és ritmusérzék fejlesztése	Variációk
„Tükör”: A tanulók párt alkotnak. Az A játékos az ütővel a kezében különböző gyakorlatokat végez és a másik ugyanazt csinálja mintha a tükörképe lenne.	Tudják követni egymást. Anticipáció kialakítása	Bemelegítés
Pattintó verseny: A tanulók párokat alkotnak és felváltva pattintaniuk kell a labdát egy karikába, miközben folyamatosan haladnak. Az első pár, aki eléri az 5, 10, 15 pattintást a nyertes.	Ügyesség és az anticipáció fejlesztése	Játékok, gyakorlatok
A labda pattintása fölfelé ütéssel, a partnerrel felváltva egymás után. Néhány pattintás után a játékosok ütőfogást váltanak, és úgy kell fogni az ütőt, hogy a tenyerük lefelé nézzen,	Ügyesség és anticipáció fejlesztése	Variációk

változtassanak az alapállásukon is. Stb.		
„Horgászás”: A tanulók két csapatot alkotnak, és egymással szemben leülnek. Minden tanuló ütőjét a csapatok között lévő tőlük egyenlő távolságra elhelyezett karikákban vannak elhelyezve. Adott jelre minden csapatból egy-egy tanuló odaszalad, felkap egy ütőt vagy labdát és visszafut a helyére, majd egy új csapattárs következik. Amelyik csapat minden tagja egyszer már elfutott és hamarabb célba ért, az nyert.	Gyorsaság és a mozgások összehangolása a cél	Bemelegítés
Pattintó és labdavezető verseny: A tanulók két csapatot alkotnak. Adott jelre mindkét csapat egy-egy tagja pattintásos labdavezetéssel végighalad a kúpokkal, karikákkal kijelölt pályán. Amikor a játékos visszatért a starthelyre, a következő csapattárs indulhat. Az akadálypályát leghamarabb teljesítő csapat nyer	Gyorsaságfejlesztés és ismerkedés a labdával, ütővel	Játékok, gyakorlatok
Az ütő egy vagy két kézzel fogása, ütőpozíció változtatás, pattintás magasságának változtatása, ütőfogás változtatás, mozgás közben	Gyorsaságfejlesztés és ismerkedés a labdával, ütővel	Variációk
Ütő- és labdaváltó: A tanulók két egyenlő létszámú csapatot alkotnak, és ugyanazon a startvonalon helyezkednek el. Adott jelre egy-egy játékos az ütőjén egy labdát egyensúlyozva a célvonalhoz fut, ott leteszi az ütőt és visszafut, majd a következő csapattárs ugyanazt teszi. Amelyik csapat adott idő alatt több ütőt és labdát visz a célvonalra, az nyer.	Cél: Összehangoltan tudjon futni az ütővel és a labdával	Bemelegítés
Dobó-ütő verseny: A tanulók párokat alkotnak, az egyik a labdaadogató a másik az ütő játékos. A párok a háló egyik oldalán sorakoznak fel, a pálya másik fele számozott célterületekre vannak osztva. Az ütés megkezdése előtt a tanár bemondja hogy hányas számú terület a cél, majd az adogatók kézzel az ütőjátékos partnerüknek dobják a labdát, akik igyekeznek az adott célba betalálni. A legtöbb találatot elérő pár a győztes.	A labda meghatározott helyre való elütése, pontosság elsajátítása	Játékok, gyakorlatok

A labda ütése úgy, hogy az adott területen érjen célba, változó sebességgel.	A labda meghatározott helyre való elütése, különböző sebességgel	Variációk
Nyújtási gyakorlat, ütővel: Ez egy nyújtási gyakorlat, amely az ütő kezelését is magába foglalja. Két tanuló egymásnak háttal áll és az ütőt átadják egymásnak a testük mellett, a lábuk között vagy a fejük felett. Nagyon sok variációval lehet ezt a feladatot végezni. A tanulók maguk is kitalálhatnak ütőátadási módokat.	Figyelem egymásra és nyújtás, tanulja meg a labdát minél pontosabban dobni	Bemelegítés
„Blokoló gép” verseny: A tanulók párokat alkotnak, az egyik dobja a labdát a másiknak az ütőjével blokkolni kell a labdát annak lepattanása előtt. A legtöbb leblokkolt labdát összegyűjtött pár a nyertes.	Figyelem egymásra és nyújtás, tanulja meg a labdát minél pontosabban dobni	Játékok, gyakorlatok
A labda egy pattanása után, az ütő játékos szemben a labdát dobó játékoskal, tenyérrrel és fonákkal az adogató felé, különböző magasságban, fej felett, dobja stb.	Figyelem egymásra és nyújtás, tanulja meg a labdát minél pontosabban dobni	Variációk

Cél

- A labda ütése falra
- A labda ütése falra, egy meghatározott, pontos helyre
- Adott irányból érkező labda ütése felfelé
- A labda passzolása a partnerhez oda és vissza ahányszor csak sikerül
- A labda csoporton belüli körbe passzolása egy ütővel
- A labda talajról történő felszedése ütővel
- A labda falhoz történő ütése variációkkal, nehezítve
- A labda talajon lévő vagy más célba juttatása ütővel
- Kézzel dobott labda célterületre juttatása ütővel
- Az ellenfél kikerülése mozgásközben, miközben a labdát meg kell tartani az ütőfejen.
- Labdamentet játszása egy akadály tárgy felett egy ütővel a lehető leghosszabb ideig.
- Labdamentet játszása egy partnerrel a labda egy lepattanásával minden ütés között
- Labdamentet játszása egy akadály fölött a lehető leghosszabb ideig
- Labdamentet játszása egy partnerrel a falnál
- Ellenfél térfelére dobni a labdát úgy, hogy ő nehezen tudja visszaadni.
- Ellenfél térfelére ütni a labdát úgy, hogy azt nehezen tudja visszaadni.

Rész cél

- A labda pontos helyre juttatása ütővel
- A pályán való mozgás kezdeti lépései
- A labda fogadása és pontos helyre juttatása együttműködve a társsal
- A labda és az ütő kezelése
- A labda irányítása
- A labda fogadása és a mozgás
- A labda irányítása mozgás közben
- A labda fogadása, irányítása együttműködésben a partnerrel
- A labda, ütőn tartása, versengés és mozgás
- A labda fogadása, irányítása, együttműködés és mobilitás együtt

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Grand Slam „Nagy Vágás”: A tanulók egy egész csoportként dolgoznak és körbejárnak a foglalkozás helyéül szolgáló csarnokban vagy a játékterületen. A tanulóknak három vezényszónak megfelelően kell cselekedni. TÁMADÁS – a tanulók rohanni kezdenek 5-10 méteres szakaszokat, miközben fordulnak, hogy elkerüljék egymást. VÉDEKEZÉS – a tanulók megállnak és felveszik a készenléti pozíciót.	Általános koordinációs és mozgáskészség kialakítása tenisz környezetben.	Bemelegítés

LABDAMENET – a tanulók kocognak a játékterületen. Ütő nélkül végezve a gyakorlatot a diákok utánózhathják a Grand Slam bajnokok viselkedését.		
Falról pattanó labda, elkapó verseny: A tanulók csapatokat alkotnak és a fallal szemben egymás mögött sorakoznak fel. Az első tanuló lepattintja a labdát, és a falhoz üti, amit a következő tanuló az egyik kezével és az ütővel elkap, és ő is a falhoz üti, és így tovább. Amely csapat minden tagja előbb üti le a labdát, az nyer.	A labda pontos helyre ütése, fal mellett	Játékok, gyakorlatok
Helycsere, faltól való távolság megváltoztatása, stb.	Faljáték nehezítve	Variációk
Dobás és elkapás: A tanulók páronként helyezkednek el, a pár tagjai egymástól kb. 3 méter távolságra legyenek. Tanuló A alsó dobással dobja a labdát tanuló B felé. A -nak változtatni kell a labda dobását magasan, alacsonyan illetve oldalra, úgy hogy B -nek mindig legyen esélye éppen elérni a labdát még lepattanás előtt.	Mozgékonyosság és koordináció fejlesztése: párban	Bemelegítés
Pattogatott kukorica játék: A tanulók 3-6 tagú csoportokat alkotnak, akik egy kört zárnak be. A körben a csapattagok felfelé ütéssel lepattanás nélkül. A legtöbb ütést elérő csapat a győztes.	Mozgékonyosság és koordináció fejlesztése: csoportban	Játékok, gyakorlatok
Az ütőfogás egy vagy két kézzel, oldalcseré, labdának a levegőben tartása, stb.	Mozgékonyosság és koordináció fejlesztése: az ütőfogást változtatva	Variációk
Fordulás és reakció: A tanulók páronként helyezkednek el, a pár tagjai egymástól kb. 4 méter távolságra, legyenek. Tanuló B háttal áll tanuló A -nak, aki magasra dobja a labdát és mielőtt az éppen leesik, elkiáltja magát, hogy „MENJ!”, mire tanuló B reagál, megfordul, és el kell kapnia a második pattanás előtt.	Mozgékonyosság és koordináció fejlesztése: Fejlődjön a koordinációjuk	Bemelegítés
Közel-távol játék: A tanulók párt alkotnak, és egymásnak ütik a labdát egy, kettő lepattanással vagy lepattanás nélkül. Amikor 5 ütést elérnek hibázás nélkül, akkor 1 lépést	Mozgékonyosság és koordinációjuk fejlesztése: játékosan	Játékok, gyakorlatok

mindketten hátralépnek. Ha hibáznak, akkor 1 lépést előre kell lépniük.		
Labdaindítás alsó kézből, felülről, egymástól egyre távolabb stb.	Mozgékonyosság és koordinációjuk fejlesztése: nehezített formában	Variációk
Teniszütő kör: A tanulók egy nagy kört alkotnak és minden tanuló az ütőjét a talajhoz, támasztja úgy, hogy egy ujjal, a nyél csúcsával egyensúlyoz. A tanár „BALRA” vezényszavára minden diák egy pozíciót balra mozog és közben az ujját a magára hagyott ütő nyelének végére helyezi még mielőtt az eldőlné. A tanár „BALRA” és „JOBBRA” vezényszót is adhat.	A tanulók együttműködése és mozgásuk összehangolása	Bemelegítés
Egy ütős kör játék: A tanulók egy 3-6 tagból álló csoportban kört alkotnak. Körönként egy ütőt használva a tanulóknak körbe kell passzolni a labdát úgy, hogy a labda lepattanhat. A legtöbb ütést végrehajtó csoport a nyertes.	Összehangolt mozgás és mobilitás: csoportban	Játékok, gyakorlatok
A tanulók az ütő mindkét felével pattintják a labdát ahányszor, csak tudják, falhoz ütik a labdát, cserélik a labdaadogató és ütő pozíciókat	Összehangolt mozgás és ügyesség fejlődése: ütő variációkkal	Variációk
Kerítésdobálás: A tanulók csoportokat alkotnak és a kerítéstől, viszonylag távol helyezkednek el. Adott jelre minden csapat teniszlabdát dobál a kerítésre célirányosan. A legtöbb labdát dobó csapat a győztes	Ütő kezelés megtanulása és a pontos dobás gyakorlása	Bemelegítés
Labdafelszedős verseny: A tanulók labdákat szednek fel a talajról az ütő húrjával, vagy a labdának ütővel való lábhoz szorításával. A legtöbb labdát összeszedő és zsebében tartó tanuló a győztes.	Fel tudja szedni a labdát, Ügyesség fejlesztése	Játékok, gyakorlatok
A labda felszedése ütővel, a labda gurításával, vagy az ütővel a lábhoz szorító technikával, stb.	Ügyesség fejlesztése: labdaszedés	Variációk
Kosárlabda: A tanulók csoportokat alkotnak, és mindegyik csoportnak van egy kosara. A csapatok minden tagja fog egy labdát és a kosárba kell dobni. Amelyik kosárban a legtöbb labda gyűlik össze az a csapat a nyertes.	Minél pontosabb dobás és a dobáskészség fejlesztése	Bemelegítés
Íjászat”: verseny: A tanulók párokat alkotnak és minden párnak egyforma	Célba dobás és pontosság fejlesztése	Játékok, gyakorlatok

és kellően nagy célpont van kijelölve a falon. A párok tagjai felváltva ütik a labdát. A labda egyet, vagy többet is pattanhat. A legtöbb találatot elérő pár a győztes.		
Üssék a labdát ahányszor, csak tudják, egy vagy több pattanás után, az ütő különböző fogásával, stb.	Pontosság és ügyesség fejlesztése	Variációk
„Guruló labda kapusa”: A tanulók párokat alkotnak. Az egyik tanuló gurítja a labdát a térdelő ellenfél felé, akinek azt el kell kapni és blokkolnia. 10 labda elgurítása után szerepcsere. Aki több gólt gurított az a győztes.	A labda megismerése és annak irányítása	Bemelegítés
Tenisz „kosárlabda” játék: A tanulók csapatokat alkotnak és egy adott távolságra felállnak egy kosártól, amelybe ütővel labdát kell belehelyezni. Amelyik csapat a legtöbb találatot éri el az a nyertes.	Labda irányításának megtanulása	Játékok, gyakorlatok
Az ütő oldalának változtatása, célterület nagyságának változtatása, stb.	Labda irányításának megtanulása	Variációk
Labda blokkolása: A tanulók egy vonal mögött állnak. A tanár labdát gurít feléjük, amelyet blokkolva meg kell állítani. A legtöbb labdát blokkolni tudó tanuló a nyertes.	A labda blokkolás elsajátítása	Bemelegítés
„Baseball” tenisz verseny: A tanulók 3 fős csapatokat alkotnak: egy adogató, egy ütő és egy elkapó játékos személyében. Az adogató az ütő játékos elé pattintja a labdát, az ütő megüti és a háló túoldalán álló játékos, pedig lepattanás előtt elkapja 10 ütés után a csapatokon belül szerepeket cserélnek. A legtöbb labdát elkapó csapat a győztes	Ügyesség és labdapontosság elsajátítása	Játékok, gyakorlatok
Az ütő oldalának változtatása, célterület nagyságának változtatása, ütési zóna változtatása, a labda feldobás módjának változtatása, stb.	Ügyesség és a pontos labdaátadás elsajátítása	Variációk
Teniszütő kapus: A tanár minden egyes tanulónak labdát gurít az ütőjével. A tanulóknak le kell blokkolni a labdát és az ütőjükkel vissza kell juttatni a tanárhoz. A legtöbb labdát blokkolni tudó tanuló a nyertes.	a labda blokkolás elsajátítása	Bemelegítés
„Macska-egér” játék: A tanulók 2	Egyensúly fejlesztése labdás ütős	Játékok,

csapatot alkotnak. Minden tanulónak egy labdát kell az ütő húrozásán tartani. A „macska” csapat tagjainak meg kell akadályozni, hogy az „egér” csapat tagjai elérjék a biztonsági zónát, úgy, hogy az egerek ütőjét érintve azok elejtsék a labdát.	gyakorlattal	gyakorlatok
Törekedni kell arra, hogy az ellenfél a labdát ejtse el az ütőjéről, anélkül, hogy a sajátja leessen, mozgás közben kontrollálni a labdát az ütőn és elkerülni az ellenfeleket, stb.	Figyelem, blokkolás, egyensúlyérzék fejlesztése	Variációk
Jéghoki teniszütővel: A tanulók két csapatot alkotnak, és hokit játszanak a teniszütőjükkel és teniszlabdával, úgy, hogy az ütő csúcsával gurítják, megállítják, ütik a labdát	Pontos labda kezelés elsajátítása	Bemelegítés
Egy ütős labdamenet: A tanulók 2 csapatot alkotnak és mindegyik csapatnak egy teniszütője van. A csapatok labdamenetet játszanak egymással egy háló vagy akadálytárgy felett. Minden tanulónak üt egyet, majd átadja az ütőt a mellette állónak és a sor végére siet.	Figyelem fejlesztése: nehezített tenisz játék közben	Játékok, gyakorlatok
Egy lepattanással, az ütő mindkét oldalának használatával, az akadálytól távolodva vagy közeledve hozzá, különböző magasságban, stb.	figyelem és ütőkezelés fejlesztése	Variációk
Labdapattintás és blokkolás: A tanulók az ütőjükkel pattintják a talajhoz a labdát. Adott jelre leblokkolják a földről felpattanó labdát.	A labda fogadásának, irányításának elsajátítása	Bemelegítés
Körjáték karikákkal: A tanulók 4-6 fős csapatot alkotnak és kör alakú formában helyezkednek el. A körön belül karikákat helyeznek el, és pattintással egymásnak passzolják a labdát lehetőleg úgy, hogy a labda valamelyik karikában pattanjon. Minden ilyen sikeres ütésnél egy pontot kapnak a csapatok	Pontosság fejlesztése: célba ütés fejlesztése	Játékok, gyakorlatok
Sok pattintással, egy lepattanással, a terület csökkentésével, cél alkalmazásával, különböző pozíciókban, stb.	Pontos ütés fejlesztése: nehezített formában	Variációk
Két labda dobása és elkapás: A tanulók párokat alkotnak és a pár mindegyik tagjánál van egy labda. A párok tagjai egyszerre egymásnak dobják a labdát miközben egy célvonalhoz haladnak. A pár, amelyik leghamarabb éri el a vonalat hiba nélkül az a nyertes.	Összehangoltság, figyelem fejlesztése	Bemelegítés

Röplabda teniszjáték: A tanulók csapatokat alkotnak. Csapatonként 3-szor üthetik felfelé a labdát, mielőtt átütik az ellenfél térfelére a háló felett. A csapatok pontra játszanak. A tanulók ügyességi szintjétől függően játszhatják pattanás nélkül vagy egy pattanással.	A labdakészség fejlesztése és hogy tudjanak passzolni egymásnak	Játékok, gyakorlatok
Az előző feladat: Pattanás után, pattanás előtt, az ütő mindkét oldalával, stb.	Labdakészség fejlesztése	Variációk
Labdagurítás és blokkolás ütővel: A tanulók párokat alkotnak és egy célvonalhoz történő mozgás közben a labdát egymáshoz gurítják és blokkolják	A labdát tudniuk kell pontosan gurítani	Bemelegítés
Talaj és falról pattanásos tenisz: A tanulók párokat alkotnak, és labdamentet játszanak a falra egyre növekvő távolságból. A leghosszabb labdamentet játszó páros a nyertes.	Tudniuk kell pontosan helyezkedve irányítani a labdát	Játékok, gyakorlatok
Egy pattanás utáni ütéssel, meghatározott területre, talajon való pattanás nélkül, stb.	Labda irányítása	Variációk
Labda blokkolása a kerítésen: A tanulók párokat alkotnak és a kerítés mellett helyezkednek el. Az egyik lepattintja a labdát és a másiknak az ütőjével a kerítésen le kell blokkolni a labdát a pattanás után. Próbálják meg a blokkolást különböző magasságban.	Labda blokkolás gyakorlása, fejlesztése	Bemelegítés
Mozgás és ütés: A tanulók párokat alkotnak. Az egyik adogatja a labdát a másiknak vissza kell ütni az adogatóhoz. Az adogatónak egy adott területen belül nehéz labdákat kell adni az ütő játékos részére	tudniuk kell pontosan adni a labdát egymásnak	Játékok, gyakorlatok
Labda kézzel dobása, akadálytárgy felett, különböző dobási módokkal, ellenfélnek az ütőjét kell használni a labda visszajuttatására.	Pontos labdaátadás elsajátítása	Variációk
A szökőkút: A tanár mindkét karját oldalra kinyújtja és mindkét kezében egy-egy labda van. Adott pillanatban az egyik labdát elengedi és a vele szemben álló tanulónak bele kell érni a labdába még mielőtt az, kettőt pattan.	Reakció idő fejlesztése	Bemelegítés
„Világ körüli” játék: A tanulók két csapatot alkotnak és egy háló, vagy akadály felett kell átütni a labdát. Minden tanuló egyszer üt és a sor végére fut.	Együttműködés, ügyesség fejlesztése a cél	Játékok, gyakorlatok
Labda ütése egy vagy két kézzel, 1 vagy 2 ütés, stb.	Már tudniuk kell megütni a labdát	Variációk

Cél

- A tanulók megismertetése az eszközökkel,
- kéz és szem koordinációfejlesztő gyakorlatok, és a tanár a hasonló képességű gyerekeket szét tudja csoportosítani.
- A testhelyzet megtalálása, a labdát az ütőfej közepén tartani, irány és magasság szempontú labdakontroll.
- A különböző módon érkező labdák fogadó készségének javítása,
- a labda irányítási készség javítása a labda magasságának, távolságának és irányának változtatásával.
- A tanulóknak megerősíteni azt az alapelvet, hogy a sikeres labdamenethez elkerülhetetlen az együttműködés a partnerek között, amelyet elősegít a labdának egy felfelé ívben történő megütése
- A labda játékba hozásának gyakorlása különböző módon.
- A labda játékba hozatalának gyakorlása különböző módon fej fölül (szerva és lecsapás)
- A tanulók megismertetése a mini-tenisz egyes alapelveivel
- A tanulók labda fogadási készségének javítása a tenyeres oldalon
- A tanulók labda fogadási készségének javítása a bal és a jobb oldalukon
- A tenyeres és fonák mozgás kifejlesztése rövid és hosszú labdák megütéséhez.
- A megfelelő ütó előkészítés megismertetése a gyerekekkel különböző magasságú labdáknál.

Rész cél

- A labda és ütőkezelés egyénileg
- A labda és ütőkezelés párban (együttműködés)
- A kezelés: a labda megállítása és a húron tartása
- A labda átvétel együttműködéssel
- A labda átadás és fogadása, mozgás és kooperáció-labdamenet egy akadálytárgy felett pattanás után
- A labda átadás és fogadása, mozgás és kooperáció-labdamenet egy akadálytárgy felett pattanás előtt
- A labdaátadás szervával, alsó karral
- A labdaátadás szervával, felső karral
- A labdaátadás fogadás és együttműködés
- A fogadás, labdaátadás tenyeresrel és együttműködés
- A fogadás, labdaátadás fonákkal és együttműködés
- A fogadás tenyeresrel, fonákkal labdaátadás és együttműködés
- A rövid és labdaátadás fogadás és együttműködés
- Az alacsony és magas labda fogadása, labda átadása és együttműködés

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
Biliárd: Két csapat áll egymással szemben. Minden tanulónál van egy labda. A tanár középre gurít egy	Labdaügyesség fejlődése és hogy tanuljanak meg célozni	Bemelegítés

labdát, amelyet a két csapat a náluk lévő labdával megpróbál eltalálni.		
A tigris: A gyerekek ütővel labdát ütögetnek tenyérrel felfelé és lefelé, egyszer pattanás nélkül, vagy pattanással, folyamatosan felfelé ütéssel, felfelé ütéssel közben pattanással, séta közben felfelé ütéssel, séta közben felfelé ütéssel és pattanással. Aki a legtávolabb tudja csinálni az a tigris.	Labdaügyesség fejlődése és hogy tanuljanak meg célozni	Játékok, gyakorlatok
Egyénileg: folyamatos labdapattintás kézzel és az ütővel, séta, pattintás és elkapás, labdavezetés. Egyéni verseny: labda eldobás és elkapás pattanással, pattanás nélkül, váltott kézzel.	Labdaügyesség fejlődése és hogy tanuljanak meg célozni, már eszközökkel	Variációk
Ellenfél kifújása: A tanulók hasra fekszenek egymással szemben, a könyökük oldalt kitámasztva, a kezük az álluk alatt. A tanár labdát helyez a két tanuló között húzott két vonal közé. Adott jelre a tanulók a labdát fújni kezdik, és az győz, aki a másik vonalán túl tudja fújni a labdát. Kéz használata tilos	Tanulják meg irányítani és pontosan vezetni a labdát	Bemelegítés
Labdapasszolás: A gyerekek két csapatot alkotnak. A labdát ütővel kell minden csapattárhoz passzolni mielőtt a másik csapat, térfelére ütik a labdát. A labda lepattanhat. A csapatok pontra játszanak.	Tanulják meg irányítani és pontosan vezetni a labdát	Játékok, gyakorlatok
Párban: labdapattogtatás folyamatosan lefelé kézzel vagy ütővel, séta, pattintás és elkapás, labdavezetés. Párban: dobás elkapás pattanással, pattanás nélkül, váltott kézzel, 2 labdával, stb.	Tanulják meg irányítani és pontosan vezetni a labdát	Variációk
Labda lábak közötti elkapása: A tanulók páronként helyezkednek el és az egyik labdát dob a másik felé úgy, hogy az éppen a másik előtt essen le. A másik a karjaival hátranyúlva a lábai között kapja el a labdát.	Cél, hogy pontosan megtanuljon elkapni és dobni	Bemelegítés
„Pincér” játék: Két csapat. A csapatok első emberrel egy labdát visznek az ütő húrján és beledobják egy kosárba, majd felvesznek a talajról egy másikat és visszaviszik a csapatukhoz, ahol átadja a labdát a következő	Pontos dobás és egyensúlyozás megtanulása, fejlesztése	Játékok, gyakorlatok

csapatársnak. Amelyik csapat hamarabb végez, az a nyertes.		
A labda megállítása és az ütő felületén középen tartása, letérdelni és a labdát középen tartani, mozgás és a labda középen tartása, partner labdát passzol, csapattag labdát passzol, stb.	Cél hogy pontosan megtanuljon elkapni és dobni	Variációk
Pók fogócska játék: Egy pár tanuló megfogja egymás kezét és megpróbálnak elkapni más tanulókat. Akit elkapnak, az csatlakozik a fogóhoz, és együtt próbálják elkapni a többieket anélkül, hogy elszakadnának.	Hogy megtanulják irányítani a labdát	Bemelegítés
Oda-vissza váltó: A tanulók a teniszütővel pattogtatva vezetik a labdát a pályán elhelyezett kúpakadályok között. A pályát elsőként teljesítő csapat a győztes.	Hogy megtanulják irányítani a labdát	Játékok, gyakorlatok
A labda felfelé ütése, lefelé ütése, fel és lefele ütése, séta közben, stb.	Hogy megtanulják irányítani a labdát, már ütővel	Variációk
„Körüldözéses” játék: A tanulók egy kört alkotnak és 1-4 között számokat kapnak. A tanár bemond egy számot 1-4 között. Az adott számmal jelölt tanuló elkezd a körön kívül futni. A tanár bemond egy másik számot és a számmal jelölt tanuló szintén elkezd körbe futni és megpróbálja elkapni az előtte futót. A tanárnak különböző számot kell mondani.	Labda tartás elsajátítása, fejlesztése	Bemelegítés
A soha véget nem érő labdamenet: A tanulók párban helyezkednek el egymással szemben a háló két oldalán, és labdamenetet játszanak. A legtöbb ütést hiba nélkül végrehajtó pár a győztes.	Labda tartás elsajátítása, fejlesztése	Játékok, gyakorlatok
Üssék a labdát pattanás után, üssenek célba, kapják el a labdát ütővel, mielőtt visszaütik, stb.	Labda tartás elsajátítása, fejlesztése	Variációk
„Madárijesztő fogócska”: A tanulók szétoszlanak a megadott játéktéren. A tanár a játék előtt titokban kijelöli a fogókat. A játék kezdetekor a kijelölt fogók megérintenek játékosokat, akiknek meg kell állni, és madárijesztő alakot kell felvenni. Addig maradnak úgy, amíg a nem fogók között valaki meg nem érinti őket újra, ami által kiszabadulnak.	Labda tartás megerősítése: játékosan	Bemelegítés

A soha véget nem érő labdamenet: A tanulók párban helyezkednek el egymással szemben a háló két oldalán, és labdamenetet játszanak. A legtöbb ütést hiba nélkül végrehajtó pár a győztes.	Labda tartás megerősítése: párban	Játékok, gyakorlatok
Pattanás előtt ütni a labdát. Felfelé ütni röptéket akadály közbeiktatásával vagy anélkül, folyamatosan és célterülettel mindkét oldalon, stb.	Labda tartás megerősítése:	Variációk
„Pattintós” fogó játék: Minden tanulónál van egy ütő és a húron egy labda. A játékosok igyekeznek, nehogy a kijelölt fogók megérintsék őket. Akiket elkapnak, azoknak helyben kell pattogatni a labdát felfelé, vagy a talajhoz.	Labda ügyesség fejlesztése, köv., hogy megtanulják irányítani a labdát	Bemelegítés
Alsókaros szerva gép: A tanulók 10 db alsókaros szervát ütnek egyre távolodva a hálótól a háló túlsó oldalán kijelölt célterületre. Aki leghamarabb éri el az alapvonalat hibázás nélkül az a nyertes.	Labda ügyesség fejlesztése, köv., hogy megtanulják irányítani a labdát	Játékok, gyakorlatok
A partner kézzel vagy ütőkkel elkapja a labdát és ezért egy pontot kap.	Labda ügyesség fejlesztése, köv., hogy megtanulják irányítani a labdát	Variációk
A "vonal ember" játék: Minden játékos a vonalakon áll. A titkosan fogónak kijelölt tanuló megpróbál annyi játékos megérinteni ahányat, csak tud. A fogó játékos csak sétálhat a vonalakon, míg a többiek futhatnak.	Labda ügyesség fejlesztése, köv., hogy labdamenetet kezdeményezhessenek	Bemelegítés
„Szerváló gép”: A tanulók 10 db fej felett szervát ütnek egyre távolodva a hálótól a háló túlsó oldalán kijelölt célterületre. Aki leghamarabb éri el az alapvonalat hibázás nélkül az a nyertes.	Labda ügyesség fejlesztése, köv., hogy labdamenetet kezdeményezhessenek	Játékok, gyakorlatok
Szerva ütőfogás, beállítás és lendítés, feldobás és ütés kivezetéssel, stb.	Labda ügyesség fejlesztése, köv., hogy labdamenetet kezdeményezhessenek	Variációk
„Béka” játék: Helyezz két labdát az oldalvonalakra (egyéni és páros) egymás mellé. A tanuló a két labda közé áll. Adott jelre a tanuló felkapja a külső vonalon lévő labdát és a pálya középvonalára helyezi, majd visszamegy a másik labdáért és azt a soron következő oldalvonalra rakja. A játék addig tart, amíg mindkét labda át	Pontos ütés elsajátítása	Bemelegítés

nem kerül a másik oldalvonalakra.		
„Mesterek”: A tanulók párokat alkotnak. Az egyik tanuló szervál, a másik visszaadja a szervát. Ha sikerül egy szerva és egy fogadást véghez vinni, kapnak egy pontot. A legtöbb pontot elérő pár a „Mester”. A párok szerepet cserélnek.	Szerva és fogadás elsajátítása	Játékok, gyakorlatok
Szerva és fogadás: a tanulók kombinálják a szerva és fogadást, stb.	Szerva és fogadás elsajátítása különböző variációkban	Variációk
Vonal bemondás: A tanulók a pálya mindkét oldalán ugyanazon a vonalon helyezkednek el. A tanár hirtelen bemondja egy másik vonal nevét és a tanulók mind, odarohannak. A vonalhoz utolsónak érkező játékos elveszít egy életet. A legkevesebb életet elveszítő játékos a nyertes.	Pontos ütés elsajátítása	Bemelegítés
A Nagy Mesterek: A tanulók párokat alkotnak. Az egyik tanuló szervál, a másik megmondja a szerválónak hova üsse a szervát. (tenyeres vagy fonák fogadáshoz) visszaadja a szervát. Ha sikerül egy szerva és egy fogadást véghezvinni, kapnak egy pontot. A legtöbb pontot elérő pár a „Mester”. A párok szerepet cserélnek.	Szerva és fogadás elsajátítása	Játékok, gyakorlatok
Szerva és fogadás meghatározott területre (tenyeres, fonák fogadás), stb.	Szerva és fogadás elsajátítása különböző variációkban	Variációk
„D’ Artagnan”: Az egyik tanuló „D’ Artagnan” és az ütője a kard. A másik tanulónál nincs ütő. A másik tanulónak követni kell az ütő mozgását olyan közélről amennyire csak lehet, de ne érjen hozzá.	A labda fogadási készség fejlődése	
Speedy Gonzales játék: A tanulók hármast alkotnak. Az egyik a labdaadogató, a másik az ütő játékos és a harmadik a labdát elkapó. A pályán karikák vannak elhelyezve különböző helyeken. Minden csapatnak ugyanannyi labdája van. A labdaadogatónak a karikákba kell dobni a labdát és az ütőnek, úgy kell ütni, hogy a háló túloldalán álló csapattárs elkaphassa pattanás előtt. Amelyik csapat hamarabb végez az összes karikából történt sikeres ütéssel az a nyertes. A tanulók szerepet	A labda fogadási készség fejlődése	Játékok, gyakorlatok

cserélnek.		
A tenyeres ütése az alapütésnél, röpténél. Az egyik adogatja a labdát a másik üti, stb.	A labda fogadási készség fejlődése	Variációk
„8-as figura” gyorslépés: 2 labdát egymástól 1 méter távolságra kell helyezni. A tanuló a két labda közé áll, majd 30 másodpercig 8-as köröket kezd leírni gyors apró lépésekkel a labdák kerülésével.	Megtanuljon megállni és újra elindulni a tanuló labdamenet közben	Bemelegítés
Labdaejtő állomások játék: A tanulók párokat alkotnak. Az egyik a labdaadogató, a másik az ütő játékos. A pályán karikák vannak elhelyezve különböző helyeken. Minden csapatnak ugyanannyi labdája van. A labdaadogatónak a karikába kell dobni a labdát és az ütőnek, úgy kell ütni, hogy a háló túloldalán elhelyezett célpontokba essen. Amelyik csapat hamarabb végez az összes karikából történt sikeres ütéssel az a nyertes. A tanulók szerepet cserélnek.	Ügyességi játékokkal sikerüljön elsajátítani az ütések pontosítását	Játékok, gyakorlatok
A tenyeres ütése az alapütésnél, röpténél. Az egyik adogatja a labdát a másik üti, stb.	Megtanuljon pontosan ütni	Variációk
„Össze-vissza menés”: A tanulók a kijelölt területen elkezdnek össze-vissza menni és közben kikerülnek egymást. Különböző sebességgel (lassú és gyors), különböző magasságban (lábujjhegyen, guggolva)	Tanulja meg a tanuló a labdát fogadni mindkét oldalán	Bemelegítés
„Vadász „játék: A tanulók hármas csoportot alkotnak. Az egyik a labda adogató, a másik az ütő játékos és a harmadik a labdát elkapó. A pályán karikák vannak elhelyezve különböző helyeken. Minden csapatnak ugyanannyi labdája van. A labdaadogatónak a karikába kell dobni a labdát és az ütőnek váltott ütésekkel (tenyeres alap, fonák alap, tenyeres röpte, fonák röpte) úgy kell ütni, hogy a háló túloldalán álló csapattárs elkaphassa pattanás előtt. Amelyik csapat hamarabb végez az összes karikából történt sikeres ütéssel az a nyertes.	Tanulja meg a tanuló a labdát fogadni mindkét oldalán	Játékok, gyakorlatok
Jobb és baloldalon alapütésekkel,	Tanulja meg a tanuló a labdát fogadni	Variációk

röptéssel. Egy labdaadogató és egy ütő játékos, stb.	mindkét oldalán	
Kövessd a vezetőt: A tanulók 3-4 fős csoportra oszlanak. Egyikük a vezető. A tanulók sétálnak, futnak, szökdelnek, ugranak, stb. követvén a vezetőt. A tanár cseréli a vezetőket.	Tenyeres és fonák ütés fejlődése, hosszú labdák megütéséhez	Bemelegítés
„Közel a háléhoz, közel a kerítéshez” verseny: A tanulók négyes csoportot alkotnak. Az egyik a labdaadogató, a másik az ütő játékos és a harmadik a labdát hálónál elkapó, a negyedik a labdát a kerítésnél elkapó. A labdaadogatónak rövid és hosszú labdákat kell adnia és az ütőnek oda kell ütnie, ahová a labdaadogató mondja („röviden a hálónál elkapónak” „hosszan a kerítésnél elkapónak”) Amelyik csapat hamarabb végez a labdákkal az a nyertes. A tanulók cserélik a pozíciókat.	Tenyeres és fonák ütés fejlődése, hosszú labdák megütéséhez	Játékok, gyakorlatok
Rövid – hosszú alapütésekkel, röptéssel. Egy labdaadogató és egy ütő játékos, stb.	Tenyeres és fonák ütés fejlődése, hosszú labdák megütéséhez	Variációk
„Betű alak” játék: A tanulók kocognak, a tanár bemond egy betű nevet, és a tanulók elkezdnek egy betűalakot formázni futás közben.	Megtanulja az ütő előkészítés idejét	Bemelegítés
„Teniszütő kosárlabda” verseny: A tanulók párokat alkotnak, az egyik dobja a labdát a másik üti. Adott jelre a labdát adogató egy alacsony és egy magas labdát dob az ütőnek, aki a háló túloldalára egy alacsony és egy magas labdát üt. Az a pár lesz a nyertes, akinek a legkevesebb labdája marad a hálóban akadva. A tanulók szerepet cserélnek.	Pontosság fejlesztése	Játékok, gyakorlatok
Magas – alacsony alapütésekkel, röptéssel. Egy labdaadogató és egy ütő játékos, stb.	Pontosság fejlesztése	Variációk

Cél

- A jobb és baloldalra, röviden és hosszan, alacsonyan és magasan érkező labdák megütéséhez szükséges készségek összekombinálása.
- Az irányítási készség megtanítása a tanulóknak partnerrel (ellenfél) való labdamenet közben
- Az irányváltási készség megtanítása a tanulóknak a partnerrel (ellenfél) való labdamenet közben.
- A védekezési készség megtanítása a tanulóknak a megütött labda magasságának változtatásával a fogadott labda lepattanás után, alapütéssel.
- A megtanult labda kontroll készség további elmélyítése a különböző gyakorlatok integrálásával.
- A labdamenet elkezdéséhez szükséges két ütés fejlesztése.
- A labdamenet elkezdéséhez és folytatásához szükséges ütések fejlesztése.
- A labdamenet elkezdéséhez szükséges ütés és a röpte fejlesztése.
- A páros játék bemutatása a tanulóknak, a pályán elhelyezkedő játékosok céljainak megértésére.
- A hálónál támadó pozíció elfoglalására irányuló stratégiák kifejlesztése.
- Olyan helyzet teremtése, amikor is a tanulók támadást indítanak különböző labda kontroll alapján.
- A védekezési képesség kifejlesztése rövid labdák, oldalra ütött labdák és a hálót támadó ellenfél ellen.
- A fiatalokkal áttekinteni az alapvető szabályokat, amelyekkel a tapasztalataik nőnek.
- Tréfás versengés a csoport minden tagja számára.

Részcél

- Különböző labdák fogadása,
- Különböző labdák átadása együttműködés
- Labda átadása, fogadása és együttműködés: az irány változtatása
- Labda átadása, fogadása és együttműködés: a mélység változtatása
- Labda átadása, fogadása és együttműködés: a magasság változtatása
- Labda átadása, fogadása és együttműködés: a távolság (mélység), irány és magasság változtatása
- A labda irányítása, fogadása és együttműködés: szerva és fogadás
- A labda irányítása, fogadása és együttműködés: szerva és alapütés
- A labda irányítása, fogadása és együttműködés: szerva és röpte
- A labda irányítása, fogadása, együttműködés és versengés: párosjáték
- A labda irányítása, fogadása, együttműködés és versengés: egyéni játék
- A labda irányítása, fogadása és versengés: védekezés rövid labda, oldalra ütött labda és hálózó ellenfél ellen
- Tenisz illetően és a tenisz szabályai
- Egyéni verseny
- Egyéni és páros verseny

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
„Állat mozgás”: A tanulók kocognak. A tanár bemond egy állatnevet, és a tanulók elkezdik az adott állat mozgását utánozni. (gyorsan mozogni, mint az egér, ugrani, mint egy kenguru, stb.)	Megtanuljon a variációkkal együtt megütni a labdát: nehezített körülmények között	Bemelegítés
„A térfeled letakarítása”: A tanulók négyes csoportot alkotnak. Az egyik a labdaadogató, a másik az ütő játékos és a harmadik a labdát hálónál elkapó, a negyedik a labdát a kerítésnél elkapó. A labdaadogató labdákat adogat és az ütőnek oda kell ütnie, ahová a labdát elkapók mondják. („jobb és bal, rövid és hosszú, alacsony és magas”). Az a csapat lesz a nyertes, aki hamarabb üti le a labdákat. A tanulók szerepet cserélnek.	Megtanuljon a variációkkal együtt megütni a labdát: csoportos gyakorlatokkal	Játékok, gyakorlatok
A labda fogadási készség áttekintése: jobb és bal, rövid és hosszú, magas és alacsony. Egy adogató és egy ütő stb.	Megtanuljon a variációkkal együtt megütni a labdát:	Variációk
Az ugró: A tanulók összezárt lábakkal állnak egy vonal mentén. A tanulók előre, hátra, oldalra és a vonalon átugrálnak.	Megtanuljon úgy mozogni, hogy a pályán is tudja magát irányítani	Bemelegítés
„8-as figura”: A tanulók párokat alkotnak. Az egyik egyenesen üt, a másik kereszt irányban. A tanulók keresztirányban futnak a következő labda megütéséhez. A leghosszabb labdamenetet játszó pár a nyertes. A tanulók szerepet cserélnek.	Megtanuljon úgy mozogni, hogy a pályán is tudja magát irányítani	Játékok, gyakorlatok
Alapvonal ütések labdamenet, alapütések – röpte labdamenet, röpte – röpte labdamenet. Jobb és baloldalon, stb.	Megtanuljon úgy mozogni, hogy a pályán is tudja magát irányítani	Variációk
<u>A kigyó</u> : A tanulók össze-vissza futnak a pályán gyors és lassú ritmusban. Gyors irányváltással futnak 20 másodpercig, majd lassan 60 másodpercig.	Megtanuljon úgy mozogni, hogy a pályán is tudja magát irányítani	Bemelegítés
„Rágógumi” játék: A tanulókkal párban labdamenetet játszanak. Az egyik tanuló a pattanás után rövidet üt a másik hosszút. A tanulók szerepet cserélnek. A leghosszabb labdamenetet játszó pár a nyertes.	Megtanuljon úgy mozogni, hogy a pályán is tudja magát irányítani	Játékok, gyakorlatok
Alapvonal ütések labdamenet,	Megtanuljon úgy mozogni, hogy a	Variációk

alapütések – röpte labdamentet, röpte – röpte labdamentet, jobb és baloldalon, stb.	pályán is tudja magát irányítani	
Törökülős fogó játék: Az egyik kijelölt tanuló lesz a fogó. Akit megfog annak törökülésben kell elhelyezkedni. Azok, akiket nem kapott el, néhány másodpercre szintén leülhetnek, és úgy tehetnek, mint aki el lett kapva.	Megtanuljon úgy mozogni, hogy a pályán is tudjon védekezni	Bemelegítés
Magas-alacsony játék: A tanulók párt alkotnak. Az egyik a hálónál a másik az alapvonalon. Az alapvonal játékos emelést üt, a hálónál álló játékos egy könnyű lecsapást üt az alapvonal játékos irányába. Amelyik pár a leghosszabb labdamentet tudja játszani az a nyertes.	Megtanuljon úgy mozogni, hogy a pályán is tudjon védekezni	Játékok, gyakorlatok
Alapvonal – alapvonal labdamentet. Védekezés emeléssel, stb.	Megtanuljon úgy mozogni, hogy a pályán is tudjon védekezni	Variációk
Egymásnak háttal való ütő átadás: A tanulók párban, egymásnak háttal helyezkednek el. Teniszütőt kell egymásnak átadni a testük mellett, majd egymástól egyre távolodnak és a lábuk között, fej felett kell átadni az ütőt, stb.	Elsajátítsa a labda irányításának ismeretét	Bemelegítés
Tetszés szerinti labdamentet: A tanulók párban labdamentet játszanak. A labdamentet során tetszés szerint változtatni kell a távolságot, irányt és magasságot. Amelyik pár a leghosszabb labdamentet tudja játszani az a nyertes.	Elsajátítsa a labda irányításának ismeretét	Játékok, gyakorlatok
Alapvonal – alapvonal labdamentet, alapvonal – röpte, röpte – röpte, 2-1 gyakorlat, a távolság, az irány és a magasság változtatása az alapütéseknél, stb.	Elsajátítsa a labda irányításának ismeretét	Variációk
Egymásnak háttal való labda átadás: A tanulók párban, egymásnak háttal helyezkednek el. Teniszlabdát kell egymásnak átadni a testük mellett, majd egymástól egyre távolodnak és a lábuk között, fej felett kell átadni a labdát, stb.	Elsajátítsa a labda irányításának ismeretét	Bemelegítés
Labdamentet elkezdése: A tanulók párokat alkotnak. Az egyik egy meghatározott területre adogat, a másik egy meghatározott területre üti	Elsajátítsa a labda irányításának ismeretét	Játékok, gyakorlatok

a fogadást. Ha a pár az előírt területre üti a labdát, kap egy pontot. A legtöbb pontot elérő pár a nyertes. A tanulók cserélik a szerepeket.		
Változtassák az ütések irányát, mélységét és erejét.	Elsajátítsa a labda irányításának ismeretét	Variációk
„4 sarkos váltófutás”: A tanulók 4-es csapatot alkotnak. Minden csapat minden egyes tagja az egyik sarokból a szomszédos sarokhoz fut úgy, hogy megkerüli a pályát. A következő csapattárs akkor kezdi a futást, amikor az előző befejezi.	Elsajátítsa a labda irányításának ismeretét	Bemelegítés
„Tasmánia Ördöge”: A tanulók párokat alkotnak. Az egyik egy meghatározott területre üti a fogadást és elkezdnek labdamenetet játszani. Négy alapütést elérő pár pontot kap. A legtöbb pontot elérő pár a nyertes. A tanulók cserélik a szerepeket.	Elsajátítsa a labda irányításának ismeretét	Játékok, gyakorlatok
10 pontot elsőként elérő pár a nyertes.	Elsajátítsa a labda irányításának ismeretét	Variációk
„Árnyék” meccs: A tanulók párban helyezkednek el. Meccset játszanak egymás ellen imitálva és egyes ütésekkel.	Elsajátítsa a röpte alapjait	Bemelegítés
Futás és ütés: A tanulók párban gyakorolnak. Az egyik szervát üt egy megjelölt helyre, és a hálózhoz fut. A másik egy gyengén ütött fogadást ad a röptéhez és elkezdődik a labdamenet. Egy négy ütésből álló labdamenet 1 pontot ér. A legtöbb pontot elérő pár a nyertes.	Elsajátítsa a röpte alapjait	Játékok, gyakorlatok
10 pontot elsőként elérő pár a nyertes.	Elsajátítsa a röpte alapjait	Variációk
Forró labda: Minden egyes tanulónál van egy labda. A játék kezdése után a tanulók csak 2-3 másodpercig tartják a kezükben a labdát, majd továbbadják gurítással, dobással egy másik a tanulónak. A másik gyorsan felkapja és továbbadja.	Megismerjék a páros játék szabályait lényegét	Bemelegítés
„Páros Mesterek” játék: Normál páros játék. Mindegyik csapat négy pontot szervál egymás után. Az adogató felváltva adogat az ellenfél mindkét játékosnak. A négy pont lejátszása után az adogató partnere lesz majd az adogató, és a tanulók cserélik a pozíciót.	Megismerjék a páros játék szabályait lényegét	Játékok, gyakorlatok

„Négy tanuló egy labda”, tanulók szerepei: adogató, fogadó, adogató partnere, fogadó partnere, stb.	Megismerjék a páros játék szabályait lényegét	Variációk
Állandó labdapattogatás: A tanulók szétszórtan helyezkednek el pályán, mindegyiknél labda van. Elkezdik pattogatni, majd letérdelnek, leülnek, lefekszenek, végül felállnak és még mindig folyamatosan pattogatják a labdát. Amelyik tanuló a felállás után is még pattogatja a labdát az a nyertes.	Megismerjék a páros játék hálójátékának részeit	Bemelegítés
Támadás: A tanulók párban labdamentet játszanak. Az egyik tanuló egy adott helyre szervál és a fogadó visszaüti a szervát majd a hálóhoz fut és kijátszák a pontot. A tanulók cserélik a szerepeket.	Megismerjék a páros játék hálójátékának részeit	Játékok, gyakorlatok
Rövid labda és adogatás fogadás megtámadása és röpte, stb.	Megismerjék a páros játék hálójátékának részeit	Variációk
Vízipóló tenisz: A tanulók 4-es csoportokat alkotnak. Ketten letérdelnek egy vonalra és a másik kettő egy előttük lévő vonalra. Mindkét pár megpróbál gólt gurítani a másik pár között. A tanulók mozoghatnak, de a vonalukat mindig érinteni kell. A tanulók akadályozhatják az ellenfél gurítását. A legtöbb gólt elérő pár a győztes.	Megismerjék a egyéni játék szabályait lényegét	Bemelegítés
Break down: A tanulók párban labdamentet játszanak. Az egyik tanuló egy adott helyre szervál, és a fogadó visszaüti a szervát, és labdamentet játszanak. Mindkét tanuló a hálóhoz futhat, támadhatja az ellenfél gyengébb oldalát. A tanulók cserélik a szerepeket.	Megismerjék az egyéni játék szabályait lényegét	Játékok, gyakorlatok
Ellenkező sarok támadása, a háló támadása, stb.	Megismerjék az egyéni játék szabályait lényegét	Variációk
Távolsági dobó és elkapó verseny: A tanulók párokat alkotnak és a párok egymásnak dobják a labdát egyre növekvő távolságból lepattanás nélkül. A legnagyobb távolságot elérő pár a győztes.	Megismerjék az egyéni játék szabályait lényegét	Bemelegítés
„Hold labda teniszező”: A tanulók páronként labdamentet játszanak. Az egyik egy meghatározott területre adogat, a másik visszaüti az adogatást,	Megismerjék az egyéni játék szabályait lényegét	Játékok, gyakorlatok

és a hálózhoz fut, és labdamenetet játszanak. Az adogató mindig emelést üt. A tanulók cserélik a szerepeket.		
Védekezés rövid labdák, oldalra ütött labdák és erősen ütött labdák ellen, stb.	Megismerjék az egyéni játék szabályait lényegét	Variációk
Kocogás: A tanulók kb. 3 percig kocognak ritmusváltással (lassú, gyors).	Megismerjék a játék szabályait lényegét	Bemelegítés
Páros tenisz találós kérdésekkel: A tanulók páros mérkőzést játszanak és tanár minden lejátszott pont után tenisz illetan és tenisz szabályra vonatkozó kérdéseket tesz fel a csapatoknak. Helyes válasz egy újabb pontot ér, helytelen válasz esetén az ellenfél kap pontot.	Megismerjék a játék szabályait lényegét	Játékok, gyakorlatok
Tenisz kérdések az illetanra, szabályokra, sportszerű viselkedésre vonatkozóan, stb.	Megismerjék a játék szabályait lényegét	Variációk
Nyújtó gyakorlatok: A tanulók karjaikat a magasba emelik, majd a lábujjaikhoz. Karkörzést végeznek előre és hátra, nyakhajlítás balra és jobbra, csukló körzés, stb.	Megismerjék a versengés élményét	Bemelegítés
Egyéni játék: A tanulók csapatokat alkotnak. Versenyt rendeznek, amely során több egyéni mérkőzést játszanak. A csapatok játékosai által elért győzelmi pontok összeadódnak.	Megismerjék a versengés élményét	Játékok, gyakorlatok
Versenyszerű helyzetben: Koncentráció, hibázás ellenőrzése, sportszerűség, személyes erőfeszítések, stb.	Megismerjék a versengés élményét	Variációk
Kocogás és nyújtó gyakorlatok: A tanulók kocognak kb. 3 percig, majd karjaikkal előre és hátra körzést végeznek álló helyzetben, terpeszállást és törzshajlítást végeznek, miközben a karok vállmagasságban vannak, mindkét oldalra hajolnak vele, készenléti helyzet és a bal láb lendítése a jobb kézhez keresztbe, (jobb láb állva marad), térdek hajlítva, majd fordítva, jobb láb lendítése a bal karhoz.	Megismerjék a versengés élményét	Bemelegítés
Egyéni és páros játék: A tanulók csapatokat alkotnak. Versenyt rendeznek, amely során több egyéni és páros mérkőzést játszanak. A csapatok	Megismerjék a versengés élményét	Játékok, gyakorlatok

játékosai által elért győzelmi pontok összeadódnak.		
Versenyszerű helyzetben: Koncentráció, hibázás eltérése, sportszerűség személyes erőfeszítések, stb.	Megismerjék a versengés élményét	Variációk

Évfolyam: 11-12 év	Korosztály: gyermek
---------------------------	----------------------------

Cél:

- Az általános iskola felső tagozatában a fizikai képességek fejlesztése, különös tekintettel az állóképesség és gyorsaság fejlesztésére.
- A mozgáskoordinációs képességek fejlesztése. az orientációs, a differenciáló, az egyensúlyozó, a reakciógyorsaság és a ritmus képességek fejlesztése.
- A versenytaktika kialakítása, ami nagymértékben segíti a támadó és védekező játék technikai repertoárjának bővítését.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Állóképesség fejlesztés: A tanulók egyenletes iramú ill. fartlek (iramváltásos) futásokat végeznek.</p> <p>Gyorsaságfejlesztés: Különböző kiinduló helyzetekből történő rajtgyakorlatok szerepeljenek a heti tananyag programjában. Cél: a tenisz specifikus lábmunkához szükséges indulási gyorsaság megszerzése. Ehhez sok segítséget ad a csapatverseny és a kieséses rendszerű váltóversenyek kreatív alkalmazása.</p> <p>Ügyességfejlesztés: a) orientációs képesség: több dologra való egyidejű figyelemmegosztás tanítása. b) differenciáló képesség: változó körülményeknek megfelelően adekvát válasz megtalálása. c) egyensúlyozási képesség: gyors játékhelyzetekhez való alkalmazkodás feltétele, a vestibuláris rendszer fejlettsége. d) reakciógyorsaság: az egyre gyorsuló játék sokszor váratlan helyzeteire való felkészítés e) ritmusképesség: az ütések időzítése mindent meghatároz a</p>	<p>12 percen keresztül megállás nélkül legyen képes a tanuló állandó iramban futni. A Cooper teszt (12 perces futás) javasolt szintje: fiúk: 2850 m lányok: 2600 m</p> <p>A teniszre jellemző 5-8 méteres futások gyors egymásutánját a tanuló képes legyen 20-25 percig elviselni.</p> <p>Feladatok változó körülmények közötti alkalmazása, nemcsak teniszlabdával, hanem különböző súlyú, méretű, sebességű labdával végezendő.</p>	<p>A túlterhelés elkerülése fontos feladat. Ebben az életkorban a kondíció fejlesztéshez való szoktatás a cél.</p> <p>A fizikai képességek fokozatos fejlesztésén van a hangsúly. Alkalmazható tenispályán és azon kívüli gyakorlás is.</p> <p>Más sportágak mozgásanyagait szívesen alkalmazzuk a koordináció fejlesztés céljából. A tenispályán kívüli gyakorlatok bevezetése nagymértékben kiszélesíti a koordinációs spektrumot.</p>

<p>játék során.</p> <p>Erőfejlesztés: Saját testsúllyal, nagy ismétlésszámmal rendszeresen szerepeljen a programban. A négy fő izomcsoport: has, hát, kar, láb, minden erőfejlesztő foglalkozáson arányosan kapjon szerepet a programban.</p> <p>Hajlékonyság: Ebben a korosztályban már az edzés elején és végén szerepeljenek nyújtó gyakorlatok. Ez részben preventív, részben pedig a funkcionális mozgások határát kiszélesítő feladat. A tenisz speciális sérülései nagymértékben elkerülhetőek rendszeres stretching gyakorlatok alkalmazásával.</p> <p>TECHNIKA</p> <p>Az előző évek során kialakított ütések fejlesztése a következő sorrendben történik:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. az ütések biztonságának növelése 2. az ütések hosszúságának növelése 3. a pörgetések erejének növelése 4. az ütések pontosságának növelése 5. a játék sebességének növelése <p>Minden technika továbbfejlesztése és egyéni játéktílushoz kapcsolása a játék különböző fázisaiban. Az alapvető ütésekben ne legyenek gyengeségek. Agresszív támadó technikák.</p> <p>TAKTIKA</p> <p>Általános és agresszív játéktílus Agresszív támadás és ellentámadás elve</p>	<p>A tanuló képes legyen 30 mp-es folyamatos erősítő munkára, 30 mp-es pihenővel. Minden izomcsoport gyakorlatát legalább 3 sorozatban kell ismételni. Ajánlott a négy izomcsoport gyakorlatainak elvégzése után újabb négy feladat elvégztetése.</p> <p>A nyújtógyakorlatok rendszeres ismétlésével képesek legyenek a tanulók saját bemelegítő és levezető edzés rituáléjukat kialakítani. A nyújtások jól bemelegített állapotban fokozatosan történjenek.</p> <p>Pörgetés, irányítás és erő fejlesztése Problémamegoldás változatossága. Lábmunka a pályán. Technikai célkitűzések, értékelés. Pontosság, irányítás, mélység az ütéseknel. Erő, sebesség változási, irányítási, mélységbeli fejlesztés az alapvető ütéseknel.</p> <p>Az adogatás személyes filozófiájának véglegesítése. Mindegyik adogatás kifejlesztése. Fogadási technikák kialakítása. Finom ütések fejlesztése.</p> <p>Gyengeségek eltüntetése az ütésekben Megkívánt pörgetés kifejlesztése</p>	<p>Az általános erőfejlesztés hangsúlyosabb még, mint a speciális tenisz vonatkozású dinamikus erő javítása.</p> <p>Az általános mozgáshatár a sportolóknál ebben az életkorban kezd beszűkülni, ha nem végeznek rendszeres nyújtógyakorlatokat.</p> <p>A technikánál figyelembe kell venni az egyéni adottságokat. Ezek nemcsak fizikai, hanem pszichés képességeket is jelentenek.</p> <p>A technikai elemek játék szituációban való</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Az 5 játéksituáció további gyakorlása Pozíció fenntartása az alapvonalon Adogatás teljes filozófiájának bemutatása Return fejlesztése Ütések a 3/4 és fél pályáról</p> <p>A gyakorlás sorrendisége is ezen elméleti megfontolás szerint a következő:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. az ütés fő akciója 2. az ütés kivezetése 3. az ütés előkészítése <p>Tanulás során szerzett információk sorrendje:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. látás – vizuális – bemutatás 2. megértés – kognitív feldolgozás – aha! 3. utánzás – kinesztetikus úton – tanulás folyamán (interiorizáció) <p>Gyerekeknél különösen veszélyes a hosszú, részletes magyarázat. Itt elsősorban a jó bemutatás a fontos, hiszen a gyerekek utánzó képessége igen nagy. Labda nélküli feladatok is igen röviden használhatóak gyerek korosztálynál.</p> <p>Gyakorlás sorrendisége:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. labda nélkül 2. egyformán, ritmusosan érkező labdák 3. előre meghatározott változtatások (magasság, hosszúság, pörgés, irány, sebesség kombináció), pl. rövid-hosszú 4. változtatások előre nem meghatározott módon <p>ELMÉLET</p> <p>A tenisz számolásának és versenyrendszerének ismerete. Az egyéni és páros játék alapvető</p>	<p>Különböző játékstílusok elleni támadás, védekezés-gyakorlatok Szerepjátékok, modellgyakorlatok Helyezkedés, mozgás, ritmus gyakorlása Hangsúly az adogatások változatosságán és pontosságán van az edzéseken. Adogatás röptegyakorlatok. Irány, mélység, sebesség gyakorlása a fogadáshoz. A pontosság, erő hangsúlyozása és az időintervallum csökkentése az ütések gyakorlásánál</p> <p>Taktikai edzés lépcsői:</p> <ol style="list-style-type: none"> a.) mások megfigyelése b.) saját játék megfigyelése 	<p>alkalmazásának feltétele, a tudáshoz alkalmazkodó taktika kialakítása. „Játszd amit tudsz, ne pedig amiről álmodsz!”</p> <p>Tanácsok kezdőknek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kerüld, a ki nem kényszerített hibát! - Játékos ne haladja meg képessége! - Ellenfeled játékát ismerd meg!
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>helyzeteinek megismerése. A hazai és külföldi versenyzők legjobbainak ismerete.</p> <p>VERSENYZÉS</p> <p>Felmérő mérkőzések az edzések keretében. Hazai korosztályos csapat és egyéni versenyeken való indulás. Nemzetközi versenyeken való indulás.</p> <p>Koordinációfejlesztés Orientációs képesség: Gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Két gyerek tart ütővel a kézben egymásnak pattogtatva léggömböt a levegőben. A feladat nehezítése: 2, 3, 4, 5 léggömb levegőben tartása a két játékos számára. - Játéklabda magasba dobása után bukfcenet követően kell a labdát elkapni. - Edző által gurított tornakarika két oldalán oldalmozgást végző játékosok adják egymásnak kézből kézbe a labdát átdobva a karikán. - Két léggömb levegőben tartása egyiket lábbal másikat teniszütővel pattogtatva. - Labda pattogtatás közben akadály átugrása, ill. kapu alatt átbújás. - Labdapattogtatás közben a társnak átadni az ütőt és a labdát hibázás nélkül. - Két labda két kézben történő váltakozó feldobása és elkapása. - Két labdapattogtatással való levegőben tartása ütővel. - Edző által egyidejűleg dobott 2 labda elkapása ill. ütővel való megütése. - Minitenisz játék a társsal, ütés után kézben lévő labda sarokba letétel következik, majd a következő ütés után labdafelvétel. 	<p>A nagy versenyek és játékosok történetének megismerése. Példaképek kialakítása. Nagy teniszegyeniségek és más híres sportolók személyiség tulajdonságainak adaptálása a kezdődő sportolói karrier megfelelő alakulásához.</p> <p>Koordinációs gyorsaság fejlesztése</p> <p><u>Wilson-teszt (vonalfutás)</u> A játékos a páros vonal alapvonal sarkáról indul, előre futva megérinti a hálót, az egyes vonalon hátrafele haladva eljut a T vonalig, ahol oldalazó futással fut be a középvonalig. Innen ismét előrefutással hálót érint, majd a T vonalig hátrafelé fut. A T vonalon oldalazó futással halad az egyes vonalig, ahonnan ismét a hálóhoz szalad előre és annak megérintése után hátrafelé szalad az alapvonalig. Ezt követően a páros vonalon előrefutással hálót érint, majd hátrafutással az alapvonalig ér be és oldalazó futással (saszé) érkezik a kiinduló pozícióba. A tesztet háromszor kell végrehajtani egymás után, és az összes időt mérjük. Fiúk követelménye: 59 mp Lányok követelménye: 62mp</p> <p><u>Wilson-teszt (legyezőfutás)</u> A pálya páros vonalának négy sarkában helyezünk el négy labdát. Tehát kettő a háló tövében, kettő pedig az alapvonal sarkában helyezkedik el. Az ötödik labdát a T vonal</p>	<p>A versenyzés tanulásán, nem pedig eredményességén van a hangsúly.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

<p>Differenciáló képesség: Gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Labdavezetés váltott kézzel. - Két labda vezetése egyidejűleg két kézzel. - Két különböző (kosárlabda, röplabda vagy kézilabda, pöttyös labda, vagy focilabda teniszlabda) egyidejű vezetése. - Két egyforma labda vezetése egyiket a talajra pattogatva másikat tornapad tetején vezetve. (magasságkülönbség) - Tornapad egyik oldala zsámolyra van felhelyezve. A játékos ezen felfelé sétálva pattogatja maga mellett a talajra a labdát. (Fokozódó erőközlés szükséges) - Két ütővel a kézben teniszlabda pattogatás jobb kézről a bal kézbe. - Falazás két kézzel váltott oldali ütésekkel. - Falazás különböző labdákkal. (szivacs labda, teniszlabda, tömör gumilabda, lassú minitenisz labda) - Különböző ütővel való játék falazáskor vagy miniteniszben. Az egy ütővel végrehajtott ütések száma nem lehet több háromnál. <p>Egyensúlyozási képesség: Gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Medicinlabdán állva labda pattogatása ütővel. - Medicinlabdákon mint szigeteken sétálva kell járni ütővel való labdapattogatás közben. - Trambulinon való szökdelés közben labdapattogatás. - Vékony pallón vagy padon járás 	<p>közepére tesszük. A teszt során az öt labdát az alapvonal közepére kell egyesével hordani úgy, hogy a játékos végig a háló felé néz. Így előre, hátra futáson kívül oldalazó futást is végre kell hajtani.</p> <p>Fiúk követelménye: 24 mp Lányok követelménye: 26 mp</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>közben labda talajhoz ütögetése vagy levegőben tartása pattogatással.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salakpályán való csúszás előre és oldalirányba. - Tornateremben parkettán szőnyeg darabon vagy vastag kartonpapíron való csúszás egyensúlyvesztés nélkül. - Teniszcipőre húzott filc papucsban (ld. Múzeumi papucs) csúszás a parkettán. <p>Reakciógyorsaság Gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Párban végezhető feladatok: ejtett labda pattanás utáni elkapása, ejtett labda pattanás előtti elkapása (mozdulatgyorsaság). - A társ az oldalra kitartott két labda közül csak az egyiket fogja elejteni. Ugyanez a gyakorlat végeztethető úgy, hogy a háttal álló teniszező hopp! Vezényszó után fordulhat meg, és ezzel egyidejűleg történik a labda leejtése. - Háló tövében guruló társ jobbra vagy balra dobja el a labdát, úgy, hogy partnere a T vonalról indul és a kapott labdából kontra ejtést kell végrehajtani. - Kapus feladatok: dobott labda elől kell elhajolni ill. elugrani a versenyzőnek. - Ütővel a kézben kell a röptézőnek a T vonalnál álló edző által megütött labdát kivédeni ill. megfelelő helyre ütni. - Testre ütött labda védeése. <p>Ritmus képesség Gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Társas gyakorlat: azonos irányba haladó oldalazó futás közben az egymással szembenálló játékosok mély és magas tartásban felváltva összetapsolnak. - Edző által gurított karikába kell egy lábbal belépni és a karika sebességnek megfelelően előre 		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>szaladni hiba nélkül.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az előzőhöz hasonló gyakorlat úgy végrehajtva, hogy a karika oldalán lévő lábbal futás közben folyamatosan kell ki és belépni a karikába ill. karikából. Ez a feladat nehezíthető lépésszámok meghatározásával pl.: 2 lépés karikán kívül, egy belül. - Az előző feladathoz kapcsolódik nehezítésként a gyakorlat végzése kosárlabda vezetéssel. - Elgurított teniszlabda felvétele ütővel a láb külső éléhez szorítva. - Minitenisz játék 2 labdával egyidejűleg. - Minitenisz páros, páronként váltott ütéssel, egy ütővel. - Minitenisz játék két ütővel a kézben. - Ügyetlenebbik kézben tartott ütővel való játék. (bilateriális képzés) - Félröpte ütésekkel minitenisz játék. - Labda ütése hát mögött, láb között, háttal megfordulva, visszafelé. - Tenisz röplabda: a minitenisz pályán érkező labdát először a levegőbe kell ütni utána az ellenfélnek vagy a társnak. Csak puha ütések érvényesek. - Átemelés után hátrafutás közben ütés fej felett, láb között vagy alulról hátrafelé. - Mély és magas röpte váltakozva. - Röptézés talajon ülve és fekve. 		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Évfolyam: 13-14	Korosztály: újonc
------------------------	--------------------------

Cél:
<ul style="list-style-type: none"> • Az izmok intenzív mozgattatása. • A játék sebességének fokozása. • Az ideg-izom koordináció fejlesztése. • A sokoldalú képzés biztosítása. • A mozgások változatosságával a motiváció fokozása.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Állóképesség fejlesztés A változatos aerob edzésmodellek mellett ebben a korosztályban már komolyabb futómunkára van szükség. Az edzés intenzitását pontosan tudjuk mérni a pulzus számmal. A hosszú távú futások 12 perctől egészen 30 percig fokozhatók. A pulzusszám 120-150 között maradjon. Az iramváltásos futások inkább tenisz specifikusak mint az egyenes sebességű, hosszú távú állóképességű munka. Az állóképességű munkában a tartósságon az intenzitást is növelnünk kell. A teniszre jellemző aerob állóképességű munka mellett 15-20%-ban lehet anaerob terhelést adni a tanítványoknak.</p> <p>Gyorsaságfejlesztés A gyorsaság fejlesztése teniszezőknél jelenti a futómozgás és a mozdulat gyorsaság fejlesztését. Fontos a reakció gyorsaság, amely a helyes irányfutás, a jó kiindulási pozíció és a reakciógyorsaság együtteséből adódik össze. A gyorsaság fejlesztése szükséges, de egyéni képességek által erősen behatárolt. A fejlesztése a következő edzés módszerekkel érhető el:</p> <p>1. Köredzés</p>	<p>Aerob edzésmodellek:</p> <p>I. 15 sec munka - 15 sec pihenő ismétlésszám: 20-30 ====> 80% teljesítmény</p> <p>II. 70 sec munka - 20 sec pihenő ismétlésszám: 10-15 ====> 70% teljesítmény</p> <p>III. 4 perc munka - 2 perc pihenő ismétlésszám: 3-6 ====> 60% teljesítmény</p> <p>IV. Mennyiségi edzés (távolságedzés) 20-180 perc munka ====> 50% teljesítmény</p> <p>A Cooper teszt (12 perces futás) javasolt szintje: fiúk: 3050 m lányok: 2800 m</p>	<p>Minden képességfejlesztő gyakorlatra igaz, hogy a legjobb gyakorlat is rossz, ha túlzott mértékben alkalmazzuk. Nagyon fontos, hogy a jobb teniszezővé válás eszközei ezek a képességfejlesztő feladatok, nem pedig céljai!</p>

<p>2. Árnýéktenisz 3. Lábmunkázás 4. Rajtgyakorlat 5. Rövid résztávok 6. Labdás kondíció gyakorlat 7. Szlalom gyakorlat 8. Dinamikus, gyors erőgyakorlat 9. Kiegészítő játékok 10. Reflex gyakorlatok</p> <p>Ügyességfejlesztés: Néhány példa: - félröpték - test mögötti ütések - hátrafutás utáni ütések oldalról, felülről, ill. láb között - felugrásból végrehajtott lecsapások - vetődéses röpték (pályára helyezett szivacsra) - két labdával egyidejűleg való játék - két labdával páros játék (A labdák indítása egyszerre, egyik oldalról történik, mindig keresztütéssel, a játékosok minden ütés után egymás között oldalirányban helyet cserélnek. Az egyik labda elhibázása után a még játékban lévő másik labdát iránymeghatározás nélkül szabadon lehet játszani.)</p> <p>Erőfejlesztés: Ennek a korosztálynál a saját testsúllyal végzett korábbi gyakorlatokon kívül már eszközöket is alkalmazunk. Javasolt kézi szerek a következők:</p>	<p><u>Wilson-teszt (vonalfutás)</u> Fiúk követelménye: 57 mp Lányok követelménye: 60 mp</p> <p><u>Wilson-teszt (legyezőfutás)</u> Fiúk követelménye: 23 mp Lányok követelménye: 25 mp</p> <p>A játékos legyen képes különböző futómozgások, ugrások, csúszások közben is megfelelő hosszúságú és erősségű ütések végrehajtására. A ritmusérzés és a reakciógyorsaság nagy szerepet kap, különösen a gyorsan érkező labdák megütésekor. Javasolt gyakorlatok: - T vonalról megütött adogatás fogadása előre mozgás utáni terpeszugrásba való érkezéssel. (split-step) - Megadott jelre fordulás után kell a labdát elérni, amely meghatározott helyre érkezik. Ez a feladat nehezíthető ha a tanuló nem tudja, hogy hova fog érkezni a labda. A kiindulási pozíciók megválasztásával lehet a gyakorlatokat színesíteni.</p> <p>Javasolt edzésmennyiség: 8-16 gyakorlat 3-szori ismétléssel. 30 mp munka, 30 mp pihenő Egy izomcsoport után 30 mp</p>	<p>Döntő a motiváció!</p> <p>A teniszen kívüli kiegészítő sportágakat</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> - 1-3 kg-os medicinlabda - 1-5 kg-os kézi súlyzó - gumikötél - expander - tornapad, zsámoly, bordásfal <p>Az erőfejlesztés mindig a teniszedzést kövesse, vagy teniszmentes napon kerüljön a programba. A gyakorlatok változatossága és sokoldalú hatása megakadályozza a monotonitást.</p> <p>Hajlékonyság Különösen fiúknál az intenzív edzőmunka hatására izomrövidülés jöhet létre. A teniszkönyök és az ún. dobókönyök az alkar fesztítőinek és hajlítóinak rövidüléséből adódó jellegzetes teniszsérülés. A nyújtás edzés előtti és utáni végrehajtása része kell, hogy legyen minden foglalkozásnak.</p> <p>TECHNIKA</p> <p>14 éves korra általában a technika tanulásának időszaka befejeződik. Fontosnak tartjuk a jellemző leggyakrabban előforduló hibák megemléztetését és annak lehetséges javítási módszereit.</p> <p>Adogatás: Hiba:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ütőfogás Rossz fogás. Fogást vált. - Rossz beállítás - Hátralévő láb a találat előtt előre csúszik. - Az elől lévő láb a találat előtt előre csúszik - Túl rövid a nyitás - Túl hosszú a nyitás (túlzott a csípő vagy a váll elfordítás) - A térdek berognak labdafeldobás előtt - A labdát tolja, nem üti (nincs pronáció) - Hiányzik a folytonosság - Ollózó feldobás 	<p>álljon rendelkezésre a következő állomáson lévő feladat megkezdéséhez. A lábizom gyakorlatokat a pályán is lehet végeztetni az edzés részeként vagy az edzés végén Az atlétikus futóiskola gyakorlatokon kívül a szökdelések különböző típusát lehet és kell alkalmazni, ügyelve a sérülések elkerülésére.</p> <p>Javítás módja: Helyezzünk ceruzát a mutatóujj és a nyél közé (45 fokon) Képzeld a tanítvány, hogy puskával céloz. Képzeltbeli vagy rajzolt 1 számra álljon rá. Helyezzünk ütőt a két láb közé. Helyezzünk valamilyen tárgyat a láb elé. Egyenesen vigye hátra a tanítvány az ütőjét az oldalon mentén. Álljunk a tanítvány mögé kinyújtott ütővel, amivel</p>	<p>(kosárlabda, labdarúgás, úszás, kerékpározás stb.) kifejezetten javasoljuk.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

<p>- Túl gyors a feldobás - A csípő hátul marad - Rossz találati pont</p> <p>Tenyeres Hiba: - Rossz ütőfogás - Rossz találati pont - Túl rövid a kivezetés - Kanalaz vagy síkban nyit - Elmarad a csípő vagy váll elfordulás - Elégtelen váll kifordulás nyitáskor</p> <p>Fonák Hiba: - Rossz ütőfogás - Rossz találati pont - Túl nagy a nyitás - Az ütő forog a kivezetéskor - A földet nézi (lóg a feje) - Túlzott csípő és vállforgás (egykezes fonáknál)</p> <p>Röpte Hiba: - Rossz alapállás - Nagyot nyit - Mindkét oldalon azonos ütőlappal üt - Csuklózó röpte - Az ütő a csukló alá török</p> <p>Lecsapás Hiba: - Rossz ütőfogással üt - A játékos csípője a háló felé néz - A játékos túl hamar nyit és a bal váll lelóg, emiatt a hálóba üt - Hiányos a lábmunka, rossz a találati pont. - A játékos hátralendít, ami rossz időzítést eredményez</p>	<p>megakadályozzuk a túlzott nyitást. Adogasson a játékos kimerevített térdel. A kerítéshez kell szorítottatni a labdát kinyújtott kézzel. Vezessük végig a tanítvány karját a mozdulaton. Helyezzük a labdadobó kart, az ütőt tartó kar fölött keresztbe. Maradjon a labdát dobó kar kinyújtva a levegőben, amíg kettőt számolunk a labda elengedése után. A hátul lévő sarkat fel kell emelni és lábujjon állni, hogy a cipő talpa látható legyen. Kerítéshez vagy falhoz szorítsa oda a labdát a találati pontban a játékos.</p> <p>Javítás módja: Helyezzünk egy ceruzát a mutatóujj és az ütőnyél közé. A tárgynak simán kell feküdnie a nyél oldallapján. Kérjük meg a tanítványt, hogy a találati pontban kapja el előbb kézzel, majd ütővel a labdát. El kell kapni az ütőt a szabad kézzel. A nyitás vonala legyen „C” vagy „félhold” A hátul lévő láb sarka emelkedjen fel, míg a lábujj maradjon a talajon. Mindkét kézben ütő és fogjuk össze őket nyitáskor.</p> <p>Javítás módja: Helyezzünk egy ceruzát a mutatóujj és az ütőnyél közé. A tárgynak simán kell feküdnie a felső élen. Dobjunk a tanítványnak néhány labdát és kérjük meg, hogy blokkolja a labdát a találati pontban. Szorítsunk egy labdát a kar alá</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>TAKTIKA</p>	<p>a könyök felett, melynek nem szabad kiesnie, míg nincs találat. A tanítvány állítsa meg az ütőt a találati pontban, majd onnan vezesse ki. Helyezzünk sapkát fejjel lefelé a tanítvány fejére. Tartson egy labdakosarat a labda nélküli kézben.</p> <p>Javítás módja: Hajlík a térd, előre nézzen a fej. Kérjük meg a tanítványt, hogy tartsa maga előtt az ütő fejét. Akadályozzuk meg az ütő hátra vitelét ütővel. Gyakorolja a röptét kerítésnél. Tegyünk jelet az ütő peremére és hívjuk fel a figyelmet, hogy mindig ez a perem nézzen felfelé. Fogassuk feljebb az ütőt. A tanítvány ereszkedjen fél térdre.</p> <p>Javítás módja: Helyezzünk egy ceruzát a mutatóujj és az ütőnyél közé. A tárgynak simán kell feküdni 45 fokon az ütő nyelén. A tanítvány forduljon oldalra, és bal kézzel keresse a találati pontot. A játékos előbb helyezkedjen a labda alá, és azután nyisson. A bal kezét használja „napernyőként”. Dobjunk, üssünk a tanítványnak labdát és kérjük meg, hogy a bal kézzel a találati pontban kapja el, majd utána dobja fel a labdát és üsse meg. Kérjük meg, hogy nyisson a jobb váll fölött.</p>	
----------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>Alapelvek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a biztonság elve - adj lehetőséget az ellenfélnek a hibázáshoz - a kockázatot csak akkor növeld, ha szükséges - nehéz helyzetben a legjobb ütéseidet alkalmazd és kerüld gyengéidet (százalékos tenisz) - ismerd meg az ellenfél játékát (erős és gyenge oldala) - a saját játéktílusodat alakítsd ki és próbáld az ellenfélre kényszeríteni - taktikai terved csak akkor változtasd meg, ha az megalapozott (ne kapkodj) - az ellenfeledet próbáld nyomás alá helyezni - alakíts ki igazi nyerő ütéseket - vedd figyelembe az ütések szögét és idejét <p>A taktikailag képzett játékos a kockázatot is fokozatosan növeli. Ezért fontos ismerni saját ütéseim megbízhatóságát.</p> <p>Csak akik saját játékukat nem ismerik, azok növelik értelmetlenül a rizikót.</p> <p>A túlzott rizikóvállalás a legnagyobb ellenfél (jellemző fiatalokra, akik ezzel akarnak imponálni).</p> <p>Csak éppen a legszükségesebb mértékig növeld a kockázatot a siker érdekében!</p> <p>Ha kockáztatás nélkül kikapnál, adj legalább esélyt a rizikó növeléssel.</p> <p>Próba esetleg szerencse talán ekkor az ellenfél is megijed és gyengébben játszik</p>	<p>Taktikai edzés lépcsői</p> <p>Technikai taktikai edzés = modell edzés</p> <p>Cél: alapvető helyzetek begyakorlása → helyzettől függő választási lehetőség</p> <p>Modellek (6 db)</p> <p>1.alapvonal játék</p> <ul style="list-style-type: none"> - biztonsági - támadó <p>a/ technikai előkészület</p> <ul style="list-style-type: none"> - labda sebesség - pörgés - irányítás <p>b/ fizikai</p> <p>c/ mentális</p> <ul style="list-style-type: none"> - védekező <p>-alapvonalról befejezés (támadó nyerő ütés, védő nyerő ütés)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. támadásindítás 2. elütés 3. adogatás, ritörn 4. adogatás, röpte 5. páros modellek <p>A játékosnak tudnia kell az egyéni és páros játék adogató pozícióját és megfelelően alkalmazni az egyenes, pörgetett és vágott adogatásokat.</p> <p>Az alapvonal játék helyezkedése, a szögelmélet és az ütések irányítása, pörgetése már készség szintű kell, hogy legyen.</p> <p>A támadójáték felépítése a szituációnak megfelelően kell, hogy alakuljon.</p> <p>A koncentráció, összpontosítás a játék fontos helyzeteiben elengedhetetlen.</p> <p>Az előkészítő és befejező röpte, ill. lecsapás a pont közvetlen előkészítése ill. befejezése kell, hogy legyen.</p> <p>Az adogatás fogadására, annak</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>ELMÉLET</p> <p>A játék technikájának tudatos alkalmazása elméleti szinten is követelmény. A hazai és nemzetközi versenyrendszer, pontszámítás már teljesen ismert kell, hogy legyen a korosztály számára. A tenisz eszközeit (ütő, húr, húrozási feszesség, ütő tuningolás, gripp) jól ismerje a játékos.</p> <p>VERSENYZÉS</p> <p>Felmérő mérkőzések az edzések keretében. Hazai korosztályos csapat és egyéni versenyeken való indulás. Nemzetközi versenyeken való indulás.</p>	<p>aktív jellegére (előremozgás, split-step) különös hangsúlyt kell már helyezni. A játék variabilitása, ütésirány, hossz, ütésfajta, pörgés ill. mélységi és magassági váltások, szükséges elemei a korosztály teniszének. Speciális ütéseknek: (ejtés, átemelés, elütés) készség szintűeknek kell lenniük.</p> <p>Legyen képes a játékos rövid- és hosszú távú versenyterv elkészítésére, a mérkőzésre való felkészülés önálló elvégzésére. A bemelegítésen és levezetésen túl ismerje a játékos a megfelelő táplálkozási normákat, és ezeket alkalmazza felkészülési időszakban, a verseny előtt ill. alatt is. Legyen tisztában a játékos a tenisz specifikus sérülések megelőzésével, ill. a legfontosabb szabályokkal sérülés esetén.</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Évfolyam: 15-16

Korosztály: serdülő

Cél

- A teljesítményedzés fokozása.
- Megfelelő edzés és versenymennyiség és arány kialakítása.
- Éves edzésterv kialakítása, a pihenési időszakokat is belevéve.
- Kiegészítő sporttevékenységeken való részvétel.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Állóképesség fejlesztés A korábbi évfolyamoknál megkezdett állóképességi munkát folytatjuk, különös tekintettel a versenyzidőszakon kívüli periódusokra.</p> <p>Gyorsaságfejlesztés: A gyors elindulás (start gyorsaság), fordulékonyaság és megállás előfeltétele a versenytenisz mozgásanyagának. A futó gyorsaságon kívül a mozdulat gyorsaság nagy szerepet kap. (Adogatás, lecsapás, nyerő tenyeres.)</p>	<p>Aerob edzésmodellek:</p> <p>I. 15 sec munka - 15 sec pihenő ismétlésszám: 20-30 ====> 80% teljesítmény</p> <p>II. 70 sec munka - 20 sec pihenő ismétlésszám: 10-15 ====> 70% teljesítmény</p> <p>III. 4 perc munka - 2 perc pihenő ismétlésszám: 3-6 ====> 60% teljesítmény</p> <p>IV. Mennyiségi edzés (távolságedzés) 20-180 perc munka ====> 50% teljesítmény</p> <p>A Cooper teszt (12 perces futás) javasolt szintje: fiúk: 3200 m lányok: 3000 m</p> <p><u>Wilson-teszt (vonalfutás)</u> Fiúk követelménye: 55 mp Lányok követelménye: 58 mp</p> <p><u>Wilson-teszt (legyezőfutás)</u> Fiúk követelménye: 22 mp Lányok követelménye: 24 mp</p>	

<p>Ügyességfejlesztés: A legváratlanabb helyzetek megoldásához a kiinduló helyzetek megváltoztatásával készíthetjük fel a játékosokat. Minden ugrásból, fordulásból, futásból való ütés jól alkalmazható a koordinációfejlesztéshez. Különösen gyors talajon végzett reakció gyakorlatok képesek a tanulókból a maximális alkalmazkodást</p> <p>Erőfejlesztés: Speciális tenisz erőfejlesztés: Adogatás Jól bemelegített állapotban a játékos 6 maximális sebességű első adogatást üt. Ezután kisméretű medicinlabdát, adogatás mozdulatot utánozva, ugyancsak hatszor dob társának maximális távolságra. Ezt a gyakorlatsort 30 adogatás követi. A gyakorlat elvégezhető úgy is, hogy medicinlabda helyett teniszlabdát dob a játékos. Így az ellenállás bár kisebb, de az ütőfej gyorsulása így is jelentősen tud növekedni.</p> <p>A lábizomzat robbanásszerű bekapcsolását segíti a következő plyometrikus gyakorlat. Padról való leugrás után kell a játékosnak lecsapás mozdulatot utánozva felugrani. A gyakorlat nyolcszor való ismétlése után nyolc adogatás következik, melyben a labdához való felugrást különösen intenzívvé tesszük. Hasonló hatást érünk el, homorított felugrások ismétlése utáni adogatáskor is. Nem új, de</p>	<p>Tudni kell mindegyik fajta szervát alkalmazni, amit tudatosan kell gyakorolni, melyek a következők:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Vágott (nyesett) szerva: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kifelé ▪ Befelé ▪ Testre ○ Tiszta lapos szerva: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kifelé ▪ Befelé ▪ Testre ○ Felpörgetett szerva: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kifelé ▪ Befelé ▪ Testre <p>Hangsúlyozandó, hogy a szervák fajtáinak variált alkalmazása a sikeres szerva játékok megnyerésének záloga.</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>rendkívül hatékony a kenguru ugrások után végzett adogatás. Újszerű gyakorlat az ütőfej sebességének maximalizálásának céljából szerva mozdulat végrehajtása labda nélkül. Itt az ütő „suhogása” adja meg a visszajelzést. Az ütőfejre erősített nejlonzacskó mintegy lepkeháló érzékelteti a játékosnak a léghellenállást, ami arányosan nő a felgyorsított ütő hatására.</p> <p>A következő egyszerű feladat szintén az ütőfej gyorsítását szolgálja. A játékos mellmagasságba maga elé dobott labdára erőteljesen rácsap, mintha „kiporolná” a labdát. A cél itt is az ütő csúcs kerületi gyorsaságának maximális növelése.</p> <p>Érdekes és újszerű feladat a következő is: Az alapvonal mögül 3 méterrel végeztetünk adogatást, majd az alapvonalról, utána az alap és T vonal közötti területről és végül a T vonalról. A hálóhoz való fokozatos közelítéssel látványosan érzékeltetjük az adogatás sebesség növekedését.</p> <p>Lecsapás: A szokásos állóhelyből való végrehajtás mellett előtérbe kerül a felugrással való végrehajtás. A felugrás utáni „ollózó” lábmunka segíti a hosszú és magas átemelések elérését. A modern tenisz felgyorsult ritmusában egyre többször előfordul a páros lábról való felugrás gyakorlata. A homorított felugrás már korábban is szerepelt a dinamikus lábmunka módszereként. A lecsapást érdemes nemcsak statikusan gyakoroltatni, hanem röpte után, előre mozgást követően. A fonák oldali lecsapás szintén jó koordinációs feladat. Taktikai és lábmunka technikai</p>	<p>A súlypontemelkedés nemcsak röplabdásoknál, hanem teniszezőknél is fontos követelmény.</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>összekapcsolása a röptének a lecsapással, az előre futás utáni terpeszállásba ugrás, un. split-step elvégeztetése amit egy gyors hátrafordulás utáni visszalépés követő felugrás és lecsapás mozdulat fejez be.</p> <p>Röpte A röptező gyors elugrása, vetődése az él játékosok mindennapi repertoárjához tartozik. A pálya közepén a hálónál álló játékos a gyakorlás során úgy kapja a labdákat a szélekre, hogy azokat maximális, „óriás” lépéssel éppen el tudja érni. Mivel ez nem technikai gyakorlat, tudatosítsuk, hogy a labda megérintése is már sikeres végrehajtásnak számít. Később ezt lehet fokozni úgy, hogy a röptének sikeresen a pályára kelljen érkeznie, ill. később célterület megjelölésével a követelmény szintet emelni lehet. A gyakorlat közben ügyeljünk arra, hogy a játékos fejtartása megfelelő legyen. Ezt egyszerű próbával ellenőrizhetjük. A fejre ráhelyezett sapka a röpte ütés „óriáslépese” közben nem eshet le.</p> <p>Alapütések: Az alapütéseknél nagyon fontos a dinamikus sztereotípiák kialakítása. A pálya közepén, alapvonal mögött mozgó játékos az ún. komfort zónában helyezkedik el. A pályáról éles keresztütésekkel kimozgatott teniszező ill. az alapvonalon belül mozgó játékos már a „challenge” zónában helyezkedik el. Alapvetően különbözik a két terület lábmunka követelménye. A komfort zóna jellegzetes lábmunkája az érkező labda irányába való 3 lépéses „táncrituálé”. Ez a következőt jelenti: Az érkező labda felé a vállszélességű terpeszállásból kiindulva két oldalazó (saszé) lépést követően keresztlépést végez</p>	<p>A gyors megindulás, megállás és fordulékonyosság a játékosoknál követelmény. Ezekhez az alapütés lábmunkákhoz a következő speciális edzés feladatok végezhetőek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 mp ugráló kötelezésnél ugrás számolás, - 5 mp ugráló kötelezés mandzsetta- és lábsúllyal, taposásos futás gyors frekvenciával kevés előrehaladással alap és T vonal között, - alapvonal mögül indulva nagyon gyors ritmusú magas térdemelésből vágta futás 5 méterig, 	<p>Az alapütések lábmunkáján kívül az ütés gyorsítása is fontos feladat. A levegőben történő alapütéseknél a játékos minden energiáját mozgósítja a végrehajtáskor. Ezekhez segítséget nyújt a kissúlyú medicinlabda dobása. Ez végezhető nyugalmi helyzetből, ill. a labda elkapása után</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>a játékos. Amennyiben a labda a pálya széleire érkezik, a gyors futás után már nincs lehetőség a keresztlépéses ütés végrehajtására, ezért a felsőtest oldalirányú elfordulása biztosítja az ütés irányát a lábak terpeszállásban, nyitott helyzetben vannak. Ez teszi lehetővé a gyors visszamozgást, a várható érkező labda szögfelezőjébe való helyezkedést</p> <p>Az alapütések lábmunkáján kívül az ütés gyorsítása is fontos feladat. A levegőben történő alapütéseknél a játékos minden energiáját mozgósítja a végrehajtáskor. Ezekhez segítséget nyújt a kissúlyú medicinlabda dobása. Ez végezhető nyugalmi helyzetből, ill. a labda elkapása után azonnal. Ezek a plyometrikus gyakorlatok segítséget nyújtanak a mozdulat start sebességének növeléséhez és a horizontális ill. vertikális irányváltatáshoz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - fonák sarokból indulva gyors sprint után ellentétes sarokba tenyeres ütés végrehajtása, - az előző gyakorlat ellentét párja fonák oldalra, - alapvonalról kiindulva ejtés elérése ill. kontra ejtés, - páros gyakorlatok 10 mp-ig tükör mozgás végzése, <p>A feladat szerepcserével végzendő, cél a rendkívül gyors és intenzív oldalazó, ill. előre-hátra irányuló kitámasztásos irányváltató mozgás utánpótlása.</p> <ul style="list-style-type: none"> - szintén páros gyakorlat a guggoló társ által elgurított labda elfogása és visszaadása, A gurító játékos két labdát tart kezeiben, hogy meghatározatlan irányba felváltva tudja indítani társát. - alapvonalról indulva a páros folyosón a háló felé előrehaladás közben kell a szemben álló társ által dobott labdát nagyon gyors topspin ütéssel, talajról való elrugaszkodás közben megütni. Az ütésbe való beleugrás, előrehaladás, és ütőfej gyorsítás a cél. A gyakorlat tenyeres és fonák oldalról is végezhető. Az alapütés lábmunkáját segítő feladat az előre futó játékos övvel való visszahúzása. Így az ellenállás nagy és az öv elengedése pillanatában a gyorsulás robbanékony. - a slalom futások különböző változata mellett a bolyák feletti oldalugrások és gyors kerülések segítik a lábfej gyors talajfogását és ügyesítését. - a szokások futóiskola gyakorlatokat érdemes kombinálni haránt terpeszállásos szökdelésekkel. 	<p>azonnal. Ezek a plyometrikus gyakorlatok segítséget nyújtanak a mozdulat start sebességének növeléséhez és a horizontális ill. vertikális irányváltatáshoz. A végrehajtások között elegendő pihenőidőt adjunk, ugyanis itt a mozgás intenzitásának növelése a cél, ami fáradt állapotban nem edzhető.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Hajlékonyság: A nyújtó steching gyakorlatok az előző évfolyamokhoz hasonlóan folytatódnak.</p> <p>TECHNIKA</p>	<p>Haladó és él versenyzők számára a plyometrikus terhelés legváltozatosabb módjait lehet végeztetni. Az indiánszökdelés mellett a „kosaras indián” (azonos oldali kar és láb lendítése), valamint a támadó lépések és magasítóra való fellépések különböző variációi javasoltak.</p> <ul style="list-style-type: none"> - a helyből magasugrás és távolugrás a dinamikus gyors erőfejlesztés régen jól bevált módszere. A helyben ugrások végezhetőek 2 bólya között, akadály fölött, oldal ill. előre-hátra haladás közben. - a játékos egy hatszög közepén végez 20-30 mp-ig középről gyors kilépéseket a hexagon különböző csúcsához. - a többszöri oldalugrásoknál a páros lábú ugrások után a kitámasztó lábra való érkezés biztosítja a gyors irányváltást. A fokozatosan nehezülő ugrásoknál nagy izom és ízületi terhelés jelentkezik. Ez csak képzett versenyzőknél lehet alkalmazni. A felugrások lehetnek páros lábúak ill. végezhetőek egy lábról is. - zsámolyról vagy padról való mélybeugrás és onnan való gyors megindulás a játék mai gyors split-step alkalmazásához előkészítő és rávezető feladat. - split-step-es ugró lábmunka jellemzően az agresszív ritörn és a pálya belsejében történő alapütések előfeltétele. <p>Az edző felelőssége nemcsak az, amit tesz, hanem az is, amit nem tesz!</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>A szervák szerepe: Az adogatás fogadás szerepe: Az elmúlt évtized egyik legnagyobb forradalmi változása az adogatás fogadás szerepének és jelentőségének fejlődése, mind az egyéni, mind a páros játékokban döntő szerepe van az eredményesség szempontjából. Az egyéni játékokban a legfontosabb, hogy az adogatás fogadás lehetőleg kellemetlenül, hosszan menjen vissza, hogy el tudjuk kerülni az ellenfél könnyű pontszerzését, a páros játékokban (feltételezve, hogy a szerva után hálóra futnak) pont az ellenkezője igaz. Itt pont a háló fölött lehetőleg laposan és a felfutó vagy belépő játékos lábára menjen a labda, ami általában a T-vonal magasságában kellene, hogy lepattanjon, ezáltal partnerünk nem kerül kiszolgáltatott helyzetbe, és át tudjuk venni a ponton belüli irányítást.</p> <p>A röptejatek szerepe: Az egyéni játékokban talán nincs akkora döntő szerepe a röptejatek alkalmazásának, mint a párosban. Talán ebből a szempontból a legfontosabb, hogy az utánpótlás korú játékosok minél többet játszanak párost, mert itt nélkülözhetetlen a röptejatek, nem úgy, mint az egyéniben, ahol a nagyon stabil, jó kondíciójú fiatal játékosok „meg tudják úszni” a röptejatek alkalmazását.</p> <p>TAKTIKA</p> <p>Páros játék edzésformái: Néhány játékformával szeretnék ötleteket adni a páros játék taktikai edzéséhez. Fontos, hogy ezek a versenygyakorlatok, melyeket pontra lehet játszani a betanulást követően. Minden gyakorlás „éles”, valós játékkörülmények között történjen.</p>	<p>Cél a pálya különböző területeiről a labda megjátszása. Különös tekintettel a háló „relatív magasságára”, a labda pörgésére, az ellenfél helyezkedésére stb. A gyakorláskor az is feladat, hogy a játékos megtanulja az ellenfél szándékának olvasását. A modern játék egyik legfontosabb ismérve ez a képesség: az anticipáció. Ennek fejlesztése elképzelhetetlen a középről-középre ütögetéssel.</p> <p>A helyzetmegoldás technikát, taktikát fejleszt, megtanít különbséget tenni.</p> <p>Helytelen a fárasztó edzés után a játékos technikai képzése vagy technikájának megítélése. A technika nyugodt, kipihent állapotban fejleszhető, kivéve, ha a nagy terheléshez való alkalmazkodás a cél.</p> <p>Az ütés technikáját ne elsősorban az ütés külső képe után ítéljük meg. Az egyes technikákat minősíti az ütés megbízhatósága, sebessége, pörgése, hossza, variálhatósága.</p> <p>A sikeres edzés módszer lényege a mérkőzés helyzetében előforduló szituációk rendszeres, tervszerű edzése.</p> <p>Az edző ne engedje meg az alapvonalától jóval hátrébb való felállást. Cél: a pálya belső területén belüli játék megtanulása. Ez a biztosítéka a gyors, agresszív ütések megtanulásának, ami megakadályozza, hogy az ellenfél szorítson ki a pálya területéről.</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>Előfeltétel a stabil technikai előképzettség. Taktikai edzésnél a pörgetett adogatás, az előkészítő és befejező röpte, a split step utáni előremozgásban megütött ritörn - ezek a játékok során még sokat fognak javulni, gyorsulni.</p> <p>Feladat: Az edző által indított labdák az alapvonalon elhelyezkedő C játékos üti meg keresztbe a T vonaltól előreinduló B játékos lábához, akinek hosszú előkészítő röptét kell ütni. Utána a pontot szabadon lehet kijátszani. Az átemelés a kezdő ütések után megengedett, kivéve az edző területére. Fontos a gyakorlásnál az előremozgó B játékos split step ugrását jól begyakorolni, ugyanis innen kell a hosszú, mély előkészítő röptét elvégezni. Természetes a játékosok szerepcseréje. Javasolt 4 db 11-es játék a tenyeres ill. fonák kereszt irányából</p> <p>Feladat: Az előző továbbfejlesztése úgy, hogy a D játékos már az adogatódudvar közepén áll amikor társa ritörnözik. Későbbiek során az edző kemény labda indítással is valós ritörn helyzetet tud a C játékos számára produkálni. B részére a hosszú, pontosan helyezett kereszttritörn a célfeladat. A pont további kijátszása, mint előbb.</p> <p>Feladat: Az edző rövid labdát üt C játékosnak. Ezután mind a négy játékos a háló felé közelít. A rövid labdát első ütésre nem szabad keményen megütni. Az 1. ütés lehet egyenes vagy kereszt, de átemelés nem. Ezután a pontot szabadon lehet kijátszani. Oldal és szerepcseréje természetesen legyen a</p>	<p>A modern tenisz nem más, mint harc a jobb, hálózhoz közelebb pozíció megszerzéséért.</p> <p>Fontos az egyéniségre szabott taktikai képzés. Ennek az alapja a legjobb nyerő ütések fejlesztése.</p> <p>Az edző célja a játékos tudatos önállóságra nevelése. Az edző egész tevékenységével a mérkőzésre készíti fel tanítványát. Versenyhelyzetben sem segíthet tanácsaival az edző. Legjobb a játékokba foglalt edzésfeladatok. A jó szabálymegválasztás önmagában meghatározza a végrehajtást. A játékok legyenek számolhatóak és így versengést kiváltóak. Ha az ellenfél legyőzése a cél, akkor minden egyes feladat izgalmas kihívást jelent. A pálya érvényes területének meghatározásával különböző számolási és előny módszerrel, valamint az alkalmazható ütések fajtájának és számának meghatározásával rendkívül változatos tehetjük a foglalkozásokat. Az ilyen szellemben vezetett edzés állandóan valós helyzetben gyakoroltat és segíti az egyéni megoldások kibontakozását. Így kreatív, a tanult technikát és taktikát önállóan felhasználó egyéniségeket képezünk. A sémák sokszoros begyakorlása helyett megoldási lehetőségeket kínálunk fel, amiből a játékhelyzetnek megfelelően gyors, tudatos döntéssel választ a versenyző. A jó edző tanítványát egyéni képességeinek megfigyelése alapján a maximális céltudatossággal vezeti.</p> <p>Ebben az életkorban már</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>játékok során. Variációs játék: a feladat továbbfejleszhető úgy, hogy a pont befejezésekor, amikor mind a négy játékos a hálónál van, akkor indít az edző egy átemeléssel egy újabb labdamentet, amit a hátrafutó C és D hagy lepattanni és az igazi, számolandó poén csak ennek kijátszásával történik. Így az előre és hátramozgást jól tudjuk begyakoroltatni. Az átemelés irányát ne szabjuk meg előre.</p> <p>Feladat: Az edző C játékosnak üti a labdát, aki a split step után előkészítő röptét üt mélyen, hosszan keresztbe a T vonal mögül induló B játékos lábához. A szabad pont kijátszásban a hálózó A és B játékosnak kell megnyerni a pontot, ami mehet időre vagy a felhasznált kísérletek számától függően 11-ig. Értelemszerűen a kevesebb kísérletből 11 pontot ütő röptéző csapat a győztes. Ez a szerepcseré után derül ki. Pontazonosságnál rájátszás legyen a döntő.</p> <p>Feladat: Az első labdát az edző indítja C játékosnak az alapvonalra. Ezt a pontot nem számítjuk bele a játékba. A labdát lepattanás után szabadon kijátssza a páros. A vesztes csapat indítja az első már számolandó pontot kézből az ellenfélhez a T és az alapvonala közé normál magasságon és pörgéssel. (Extrém magas és pörgetett indítás nem megengedett.) Így mindig a pontnyerő csapat kapja az ellenféltől a kézből indított labdát, amit rögtön meg lehet támadni. Az indítás felváltva történjen, jobbra és balra.</p> <p>Feladat: A játékos szerva röptét játszik. D</p>	<p>tudatosan kell a stressz szituációkra reagálni. Nemcsak a mérkőzések, hanem a játékos pályafutás során is alkalmazni kell a krízishelyzetek mentális tréninggel való kezelését. A tudatosság a versenyre való felkészülésben, a verseny alatt és után is mutatja, hogy a megtanultakat készség szinten alkalmazza a tanuló. Játék közben a labdamentek közötti szüneteket a legnagyobb összpontosítással kell, hogy felhasználja. A gondolatok és érzelmek tudatos kontrolálása lehetővé teszi a játék tudatos irányítását is. A külső körülmények egyre kevesebb zavaró tényezőt jelenthetnek a mentális tréningben folyamatosan résztvevő számára. Követelmény ebben az életkorban, hogy a pontos célok meghatározásával irányvonalat adjunk a további munkához és motivációs bázist az egyre nehezező edzés és verseny helyzetekhez.</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

csak fél pályát kell, hogy fogjon. Pont lejátszása után A játékos B helyére kerül a hálóhoz és B játékos C-vel cserél, aki hátul várakozik. A feladat játszható 1 vagy 2 adogatással. Jó, pörgő támadójáték alakul kis megfelelő vezetéssel. Fontos, hogy a ritörnöző D csak keresztet üthet először. Utána szabad pontkijátszás. A szerep és oldalcseré itt is, mint az előbbieken a 11 pontos szettek után történjen meg.

Feladat:

Az edző éles szögben, de ívelve indítja a kezdő ütést. B és D egymással szemben a T vonalnál, vagy azon belül helyezkednek el. A és C az alapvonal és a páros vonal sarkától indul a T vonalhoz, ill. az érkező labdához. Az edzői labdát éppen elérő C játékos, rövid keresztet üthet, vagy a két játékos közé. Átemelés és egyenes elütés egyelőre nem megengedett. A játék játszható 3-3 fővel is, ha gyengébb röptézőkről vagy fiatalabbakról van szó. Ekkor a két alapvonalról induló ellenfél 2-2 csapattárral egészül ki, akik a T vonalon állnak, mint az előzőekben, ill. a pálya közepén. Villámgyors, nagyon élvezetes röpteccsaták alakulnak ki ebben a játékban.

Feladat:

Az edző átemeli C játékos. A lepattanó labdáért D fut hátra és C társa helyére megy, hogy a szabadon maradt térfelet fogja. D vagy lecsapással vagy kontra átemeléssel viszonzozza a kezdő ütést. A pont kijátszása után a következő edzői átemelést C játssza meg. 11 pont szabad kijátszása után van térfélcseré. A két 11-es játszma után végeztessük el a fonák oldalra a játék tükörkép változatát.

<p>Az utolsó két játék a csapat bemelegítő vagy levezető feladata lehet. A gyakorlat 6-10 játékkal ideális.</p> <p>Feladat. Mindkét csapat tagjai az alapvonalon helyezkednek el. A csapatok 1-1 „kapitánya” (CSK) a T vonalon belül áll. Az edző által indított ütéssel kezdődik a játék. A csapatkapitány megpróbál minden labdát elérni és pontot ütni belőle a hálónál. Hibázása nem számít rontásnak. Az alapvonalon játékosok a hibázáskor a T vonalon belülre kerülnek. Ekkor ők már csak röptézhetnek és az ellenfél alapvonalon játékosát "üthetik" ki. Röptehibázásukkor (ez tehát a 2. rontás, mert az első az alapvonalnál történt) kiesnek a játékból. Az utolsó alapvonalon játékos rontásánál a csapatkapitány megy hátra. Ha ő is hibázik vége a pontnak. A hálózó játékosok az edző kezdő, indító ütésébe nem érhetnek bele. Ha az összes röptező kiesett már és csak a CSK van játékban, úgy számára az egyes pálya van érvényben. Az edző által indított labdát az alapvonalnál végjátékban lévő CSK kezére kell ütni az első ütésre, utána szabad a poén kijátszása. Fontos! Minden pont után más legyen a csapatkapitány. A játék 6 pontig tart, 5:5 után döntő ponttal. A szett után feltétlenül legyen térfélcseré, mert az edzőtől érkező labdát megütő csapat előnyben van, hiszen ők rögtön támadhatnak. Szett azonosságánál pontarány dönt.</p> <p>Feladat: Utolsó játékunknál minden játékos az alapvonalnál áll és játszik. A hibázó megy a hálóhoz, újbóli hibázásakor kiesik, de nyerő pont-röpte ütés után visszamehet az alapvonalra. („Szabadra játssza</p>		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

magát.”) Az előzőekhez hasonló módon az edzői labdairítást a hálónál lévők nem röptézhetik le, hanem hagyni kell az leesni és az alapvonalialak indíthatják a pontjátékot. Ha mindkét csapat részéről már röptézők, azaz egyszer már kiesett játékosok vannak a hálónál, úgy röptepontütéssel a játékos csak akkor jöhet vissza, ha még „élő” alapvonalialak ellenfelet sikerült kiütnie. Természetesen minden röptét elrontó játékos kiesik a további játékból. A csapat „elfogyása” jelenti a pont végét. Az oldalcseré itt is fontos, az azonos feltételek megadása szempontjából. Átemelés, lecsapás megengedett, de ügyeljünk, hogy ne a hálózókra történjen a pont lecsapás, mert az balesetveszélyes.

ELMÉLET

A technikai, taktikai és módszertani tudáson kívül ebben az életkorban már rendszeresen kell foglalkozni a játékos mentális képzésével.

A legtöbb tett automatikus.
Programozott tudatalattiban
+, - program bekapcsolás.

Minden mozgásfolyamat, amelyet gyakran kell ismételni, először az agyban, majd az ideg- és mozgatópályákon automatizálódik. Mozgásfolyamatok az ismételt mentális tréninggel a tudatalattiban raktározódnak és hívásra cselekvéssé alakíthatóak át. Gyorsan és a speciális mozgásformának megfelelően jelenik meg az elraktározott mozgásminta.

Mentális tréninget ellazult állapotban lehet végezni. A szokásos tanulástól eltérően a kritikus gondolkodási folyamatok –

<p>amelyek terhelőek – itt ki vannak kapcsolva. Magas fokú koncentrációt érünk el, amely a zavartalan felvételt biztosítja. Mentális tréninget az alapmozgások elsajátítása céljából végezhetünk az utasító szöveg meghallgatása és a képek szemlélése alapján ellazított állapotban, erőfeszítés és kritikus gondolkodás nélkül. Mentális tréning azt jelenti, hogy ellazult állapotban, magas fokú koncentrációval mindig ugyanazon szöveget és képet szuggerálok magamba, azonos sorrendbe. Ezáltal enyhe autohipnotikus állapotba kerül az ember, ami a célzott képességet megsokszorozza.</p> <p>VERSENYZÉS</p> <p>Felmérő mérkőzések az edzések keretében. Hazai korosztályos csapat és egyéni versenyeken való indulás. Nemzetközi versenyek.</p>		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Cél:

- Magas, csúcsszintű teljesítmény kialakítása
- Minőségi, személyre szabott edzés biztosítása, megfelelő versenyzéssel.
- Maximális terhelés, edzésen és versenyen.
- Tenisz specifikus képességek intenzív fejlesztése, automatizálása.
- Önállóság fejlesztése és a felelősségérzet kialakítása.
- Magas szintű munkamorál elérése.

Tananyag	Követelmény	Megjegyzés
<p>KÉPESSÉGFEJLESZTÉS</p> <p>Állóképesség fejlesztése: Az állóképesség fejlesztése és magas szinten tartása a folyamatos versenyzéssel és az előző évfolyamoknál látott edzésfolyamatokkal megoldott.</p> <p>Gyorsaság fejlesztése: Különösen az ütések gyorsasága fejlődik ebben az életkorban. A fizikai erő megnövekedésével a dinamikus erő látványosan növekszik. Az adogatások lányoknál 160-180 km/óra sebességet is elérí, a fiúknál akár 200 km/óráig fokozódhat. Itt már igazi versenytenisz sebességet kell elérni, úgy az ütésekben, mint a láb munkában. Fejlesztő módszere az előző évfolyamokhoz hasonlóan alkalmazandó.</p> <p>Ügyességfejlesztés:</p>	<p>Aerob edzésmodellek:</p> <p>I. 15 sec munka - 15 sec pihenő ismétlésszám: 20-30 ====> 80% teljesítmény</p> <p>II. 70 sec munka - 20 sec pihenő ismétlésszám: 10-15 ====> 70% teljesítmény</p> <p>III. 4 perc munka - 2 perc pihenő ismétlésszám: 3-6 ====> 60% teljesítmény</p> <p>IV. Mennyiségi edzés (távolságedzés) 20-180 perc munka ====> 50% teljesítmény</p> <p>A Cooper teszt (12 perces futás) javasolt szintje: fiúk: 3350 m lányok: 3100 m</p> <p><u>Wilson-teszt (vonalfutás)</u> Fiúk követelménye: 53 mp Lányok követelménye: 56 mp</p> <p><u>Wilson-teszt (legyezőfutás)</u> Fiúk követelménye: 21 mp Lányok követelménye: 23 mp</p>	

<p>Feladatok: Játékos számolási módszerek alkalmazása Versenyszervezési formák handycap rendszerrel. Edzések, edzőmérkőzések alkalmazása előnyadással.</p> <p>a) Pontszerű előny alkalmazása.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15, 30, 40 előny - negatív előny adása: az ellenfél -15, -30, -40-ról indul - előny alkalmazása az ellenfél adogató játékánál - változó előny alkalmazása: vesztes játék után egy ponttal több előnyt kap az ellenfél, győztes játék esetén egy ponttal kevesebbet - játszmahoz kötött pont előny alkalmazása: az előnyt élvező játékos tetszőlegesen vehet fel a játszma során 6 pontot. Megkötés: egy játékon belül csak 2 pontot vehet fel (variáció: a játszma során 6-nál több ill. kevesebb pont felvétele, tetszőleges időben lehet elhasználni az előny mennyiségét). <p>b) Pályaméret ill. érvényes terület megváltoztatása.</p> <ul style="list-style-type: none"> - az alapvonalon túl érkező hosszú labda nem számít hibának, a labdamenetet meg kell ismételni - az alapvonal mögött 1 méterrel segédvonalat alkalmazunk, amely a játék során alapvonalként szolgál - T vonal előtt leeső labda hiba, érvényes játékterület az alap és T vonal közötti rész - páros pálya területe érvényes az ellenfél oldalán - játék az adogató udvaron belül - adogatás a T vonalról - emelt hálomagasság alkalmazása <p>c) Ütésfajták megkötése.</p> <ul style="list-style-type: none"> - egy adogatással poénjáték - három adogatással pontjáték - csak pörgetett ütés érvényes - adogatás és return hiba esetén a 		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>labdamenet ismétlése</p> <ul style="list-style-type: none"> - csak a negyedik ütés után lehet pontot nyerni, korábbi hibázás esetén a labdamenet ismétlése - az egyik játékos minden labdából csak keresztet üthet, ellenfele tetszőlegesen játszhat - játék röpte, lecsapás és ejtés nélkül, csak alapvonali ütések érvényesek - röptével, lecsapással befejezett pont, kettőt ér <p>d) Számolási mód megváltoztatása.</p> <ul style="list-style-type: none"> - egy pont különbséggel lehet nyerni - három pont különbséggel lehet nyerni - 21-ig asztalitenisz számolással való játék - tie-break játszma - csak az adogató nyerhet pontot, hibázás esetén ismétlés azonos oldalról („helybejárás”) <p>e) Játék lyukas pályán.</p> <ul style="list-style-type: none"> - a T vonal közepén 2 m oldalú négyzet jelzi a pálya lyukas területét. Az ide ütött labdák hibának minősülnek. Cél: a hosszú ütések és a rövid kereszttek begyakorlása, taktikai alkalmazása. <p>Erőfejlesztés: Hát-váll izomcsoportjai: Gyakorlat: Pull-over Felcsapás Állhoz húzás Oldalemelés Hátrahúzás Lehúzás széles fogással Evezés ferde padon Húzódzkodás széles fogással Húzódzkodás szűk alsó fogással</p> <p>Hajlékonyság: Ebben az életkorban különösen a fiatal férfiaknál a nagyfokú terhelés mellé, ha nem kapcsolódik a rendszeres nyújtás, komoly</p>		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>sportsérülések jöhetnek létre.</p> <p>TECHNIKA</p> <p>Új technikai elem már nem szerepel a tananyagban, a korábbiak biztonsága és sebességnövelése valamint variabilitása fokozatosan nő.</p> <p>TAKTIKA</p> <p>Nagyon sok kiváló egyéni játékos például nem tudja, hogy párosban mit kell csinálnia. Természetesen a jó páros játékosoknak külön kidolgozott egyéni taktikai vannak, amit a sok együtt töltött idő ill. a sok lejátszott mérkőzés alatt alakítanak ki.</p> <p>Jobbról balra, kifelé szerva Jobbról balra, befelé szerva Balról jobbra, középre szerva Balról jobbra, kifelé szerva Center beugrásos taktika</p> <p>ELMÉLET</p> <p>A tanuló ismerje meg a tenisz történelmének hazai és nemzetközi nagy alakjait. Legyen tisztában a versenyek felépítésével, szerkezetével, hazai és nemzetközi szabályrendszerével.</p> <p>VERSENYZÉS</p> <p>Felmérő mérkőzések az edzések keretében. Hazai korosztályos csapat és egyéni versenyeken való indulás. Nemzetközi versenyek</p>	<p>A játékos képes legyen mindkét oldalról kifelé, befelé és testre adogatni. Az adogatásokat pörgetéssel, nyeséssel és teli lappal is legyen képes megütni. Az ütések sebességének és pörgésének variálásával tudja ellenfelét saját játékára rákényszeríteni.</p>	
<p>Felmérő mérkőzések az edzések keretében. Hazai korosztályos csapat és egyéni versenyeken való indulás. Nemzetközi versenyek</p>	<p>Felkészülésében tudatos és önálló munkára legyen képes. A sérülések megelőzésében és rehabilitációjában mutasson tájékozottságot. A mentális tréning vonatkozásában legyen rá jellemző a versenytenisz nagyjainak eltökéltsége. Céltudatos és állhatatos munkájával legyen képes önmaga edzőjévé válni.</p>	