

ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ

Τρέξιμο
.....θέση
ετοιμότητας



ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Συντονισμός χεριών & ποδιών στο τρέξιμο
- Σταμάτημα & ισορροπία με λυγισμένα γόνατα & πόδια χωριστά
- Κεφάλι ψηλά & όταν ισορροπούμε

...ΈΠΕΙΤΑ

...ΣΤΟΝ ΠΟΤΠΟ..



Ισορροπία
στις μύτες...



...backhand...



...ένα χέρι &
ένα γόνατο..



...forehand

...ένα χέρι &
ένα πόδι..

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

- Τρέξιμο σε διαφορετικές κατευθύνσεις και σταμάτημα με έλεγχο
- Ετοιμότητα σε θέση ισορροπίας
- Ισορροπία σε διαφορετικά μέρη του σώματος
- Εκμάθηση των ονομάτων των χτυπημάτων στο τένις

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- Εξοπλισμός: ρακέτες.
- Οριοθέτηση του χώρου προπόνησης
- Τοποθέτηση των μαθητών στο χώρο και επίδειξη των ασκήσεων
- Έμφαση στο να κινούνται στον οριοθετημένο χώρο άσκησης και να προσέχουν τους συμμαθητές για αποφυγή σύγκρουσης.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Οι μαθητές τρέχουν στο γήπεδο σε διαφορετικές κατευθύνσεις. Στο σήμα του προπονητή σταματούν στη θέση ετοιμότητας, έπειτα τρέχουν στην πλησιέστερη γραμμή και ισορροπούν σταθερά με συγκεκριμένο τρόπο που τους έχει υποδείξει ο προπονητής, όπως:

- χωρίς ρακέτες, ο Προπονητής φωνάζει, 1 πόδι & 1 χέρι, στον ποπό, στις μύτες των ποδιών, στο γόνατο & στο 1 χέρι.
- με ρακέτες, ο Προπονητής φωνάζει forehand, backhand, serve, smash, οι μαθητές παίρνουν αυτές τις θέσεις των χτυπημάτων.

ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Τρέξιμο και σταμάτημα σε μια γραμμή και με τα δύο πόδια στη θέση ετοιμότητας.
- Στέκονται ή κάνουν τζόκινγκ σε ένα σημείο και με την εντολή «έτοιμοι» οι μαθητές παίρνουν θέση ετοιμότητας.

ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Κρατάνε την θέση ισορροπίας για διαφορετικά χρονικά διαστήματα

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

- Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να σταματάμε όταν ο προπονητής φωνάζει «*ΕΤΟΙΜΟΙ*»;
- Ποια σημεία του σώματος σας κρατάνε σταθερούς όταν ισορροπείτε;
- Τι σκέφτεστε και πού κοιτάζετε όταν είστε έτοιμοι;

ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙΣ

θέση ετοιμότητας

..με τα 2 χέρια
εναλλάξ...

...με πλάγια
βήματα...

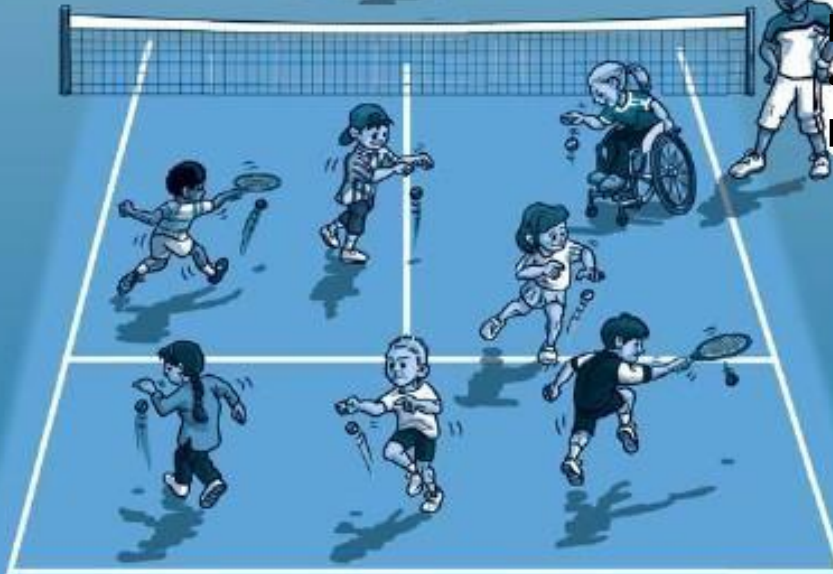
...με
αναπήδησεις...

...με ψηλά
γόνατα...

...με τη
ρακέτα...

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Κράτημα ίσιας στάσης σώματος.
- Αναπήδηση της μπάλας στο επίπεδο της μέσης.
- Παρακολουθώ συνέχεια τη μπάλα & προσέχω τους γύρω μου.
- Έλεγχος της ρακέτας με σταθερό καρπό



ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

- Μετακίνηση σε διαφορετικές κατευθύνσεις και κατανόηση του χώρου
- Έλεγχος της μπάλας και παρακολούθηση της αναπήδησης

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- Εξοπλισμός: μπάλες, ρακέτες για δυσκολότερη δραστηριότητα
- Καθορισμός της περιοχής παιχνιδιού
- Τοποθέτηση των μαθητών και επίδειξη
- Τονίζουμε την μεγάλη προσοχή του κάθε μαθητή για αποφυγή συγκρούσεων μεταξύ τους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Οι μαθητές κινούνται γύρω-γύρω από το γήπεδο αναπηδώντας την μπάλα, σα να κάνουν ντρίμπλα μπάσκετ :

Στατικά / περπατώντας / τρέχοντας μπροστά / με πλάγια βήματα / με πίσω βήματα κρατώντας τον έλεγχο της μπάλας.

Αλλάζουμε την άσκηση με την εντολή του προπονητή :

π.χ. θέση ετοιμότητας / με το δεξί χέρι / με το αριστερό / και με τα δύο χέρια / χέρια εναλλάξ / με ανέβασμα του γονάτου / με αναπηδήσεις των ποδιών / με πλάγια βήματα.

ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Με χρήση μεγαλύτερης μπάλας
- Με αναπήδηση και πιάσιμο κάθε φορά
- Αναπήδηση με το καλό χέρι και με σιγανή μετακίνηση

ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Αλλαγή της κατεύθυνσης με εντολή
- Αναπήδηση της μπάλας σε διαφορετικά ύψη
- Χρήση ρακέτας για αναπήδηση της μπάλας

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

- Ποιο μέρος των χεριών ακουμπά την μπάλα;
- Η μπάλα ανεβαίνει ή κατεβαίνει κατά τη στιγμή του αρχικού αγγίγματος;
- Πώς μπορείς να κάνεις την μπάλα να αναπηδάει πιο γρήγορα ή πιο αργά;

ΨΗΛΑ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΧΑΜΗΛΑ

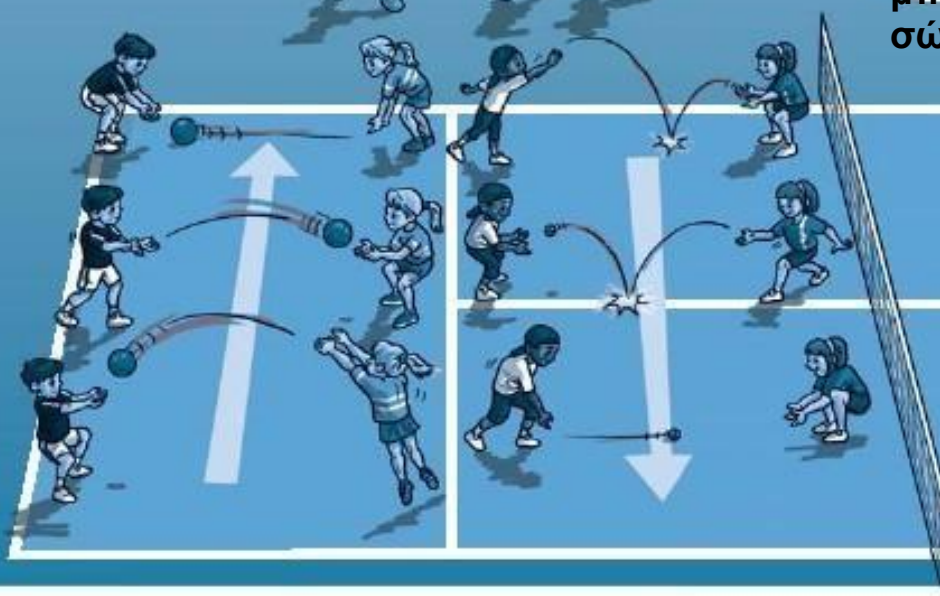
Αφισε την μπάλα
να αναπηδήσει

Με μεγάλη μπάλα
χωρίς αναπήδηση
με 2 χέρια

Πέταξε την μπάλα
ψηλά, στη μέση,
χαμηλά

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Θέση ετοιμότητας με τα πόδια ανοικτά & τα χέρια έτοιμα.
- Κάνε τον απέναντι μαθητή να κινείται & στείλε την μπάλα να σκάει μπροστά του.
- Πιάσε την μπάλα μπροστά από το σώμα σου.



ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

- Έλεγχε το ύψος της μπάλας που έρχεται.
- Άλλαζε το ύψος του σώματος ανάλογα με την μπαλιά που υποδέχεσαι.
- Ισορρόπησε ενώ γυρίζεις το σώμα σου.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- Εξοπλισμός: μπάλες και μεγάλες μπάλες.
- Χρησιμοποίησε το πλάτος του κόκκινου γηπέδου και δείξε την άσκηση στους μαθητές.
- Οργάνωσε τους μαθητές σε ζευγάρια.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Οι μαθητές τοποθετούνται ο ένας απέναντι από τον άλλο σε ζευγάρια και πετάει την μπάλα ο ένας στον άλλο. Πρώτα πετάνε την μπάλα πάνω από το κεφάλι (ψηλά), έπειτα στο ύψος της μέσης και τέλος ρολαριστά στο πάτωμα.

Με το σήμα του προπονητή οι μαθητές δουλεύουν με δύο τρόπους:

1. Πέταγμα & πιάσιμο χωρίς αναπήδηση με μεγάλη μπάλα και 2 χέρια
2. Πέταγμα & πιάσιμο με αναπήδηση μικρής μπάλας , πέταγμα με ένα χέρι και πιάσιμο με δύο.

ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Σταθεροποιήσου & πέτα
- Ξεκίνησε από ψηλά, μετά χαμηλά και τέλος μεσαία

ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Με μπαλάκια μίνι τένις, χωρίς αναπήδηση
- Πρόσθεσε κίνηση εμπρός / πίσω
- Πέταγμα με δύο χέρια & το σώμα να ακολουθεί (στροφή).
- Πιάσιμο με ένα χέρι και μετά πέταγμα
- Το μη-κυρίαρχο χέρι

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

- Σε τι κατεύθυνση στέλνετε την μπάλα όταν κινείστε;
- Σε ποια θέση πρέπει να είναι τα χέρια σας έτοιμα για να πιάσετε την μπάλα σε διαφορετικά πετάγματα;
- Πόσο μεγάλα πρέπει να είναι τα βήματά σας όταν κινείστε με πλάγια βήματα;

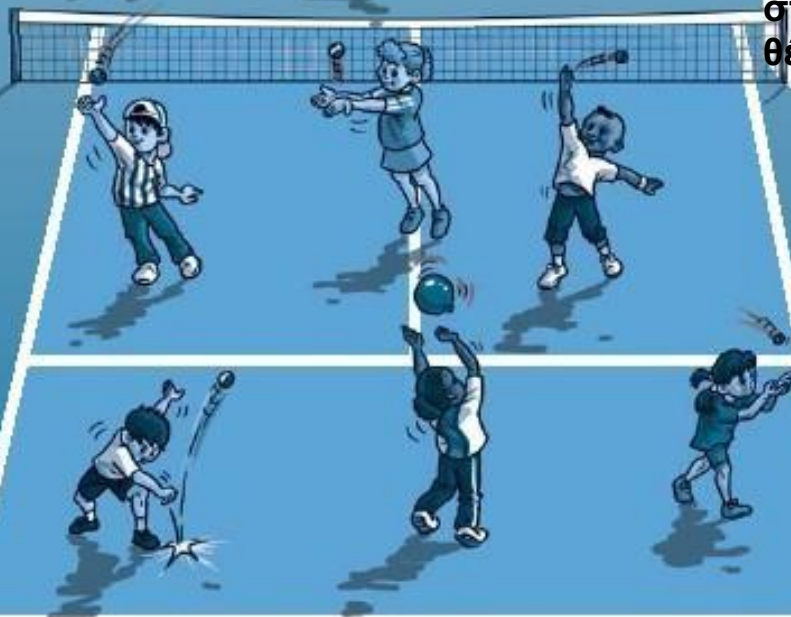
Πέταγμα με το 1 χέρι
& πιάσιμο με τα 2



Χτύπημα της μπάλας
δυνατά & πιάσιμο πάνω
από το κεφάλι



ουράνιο τόξο



ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Κοίταζε συνέχεια την μπάλα.
- Ισορρόπησε καλά στα πόδια πριν το πέταγμα.
- Χρησιμοποίησε τα γόνατα για να σπρώξεις επάνω & να τεντώσεις.
- Οδήγησε την μπάλα στην κατεύθυνση που θέλεις.

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

- Χρησιμοποίησε και τα δυο χέρια για να ελέγχεις την μπάλα
- Χρησιμοποίησε τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Εξοπλισμός: μπάλες, μπαλόνια για μικρούς αρχάριους.

- Καθόρισε την περιοχή των ασκήσεων.
- Τοποθέτησε τους μαθητές στο γήπεδο.
- Οργάνωσε τους μαθητές σε ζευγάρια.
- Τόνισε την προσοχή των παιδιών , ώστε να μην συγκρουσθούν.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Οι μαθητές πετάνε και πιάνουν την μπάλα πάνω από το κεφάλι με τους ακόλουθους τρόπους:

Πέταγμα της μπάλας ψηλά πάνω από το κεφάλι και πιάσιμο πρώτα με δύο και μετά με ένα χέρι.

Σε σχήμα ουράνιου τόξου, πέταγμα με ένα χέρι πάνω από το κεφάλι αφήνοντάς την να σκάσει και πιάσιμο με το άλλο χέρι.

Κράτημα μεγάλης μπάλας στον αέρα με δύο χέρια.

Χτύπημα της μπάλας κάτω δυνατά και πιάσιμο πάνω από το κεφάλι.

ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Χρησιμοποίησε μια μεγάλη μπάλα για πέταγμα και πιάσιμο
- Χρησιμοποίησε ένα μπαλόνι και κράτησέ το στον αέρα χτυπώντας το απαλά.

ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Σε σχήμα ουράνιου τόξου, πιάσε την μπάλα χωρίς αναπήδηση
- Κάνε άλμα προς τα επάνω για να πιάσεις την μπάλα

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

- Ποια άλλα μέρη του σώματος βοηθάνε για να πιάσεις την μπάλα ψηλά;
- Πού κοιτάζεις συνέχεια;
- Πώς σε βοηθάνε τα πόδια σου;

ΠΕΤΑΓΜΑΤΑ ΣΕ ΣΤΟΧΟ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Πλάγια θέση με τα πόδια πίσω από τη γραμμή.
- Πάρε πλάγια σταθερή θέση για το πέταγμα.
- Ο άξονας των ώμων να δείχνει το στόχο.
- Σημάδεψε ψηλά και μπροστά.
- Τελείωσε το πέταγμα διατηρώντας ισορροπία

Στάσου πίσω από τη γραμμή

Πέταγμα από πάνω

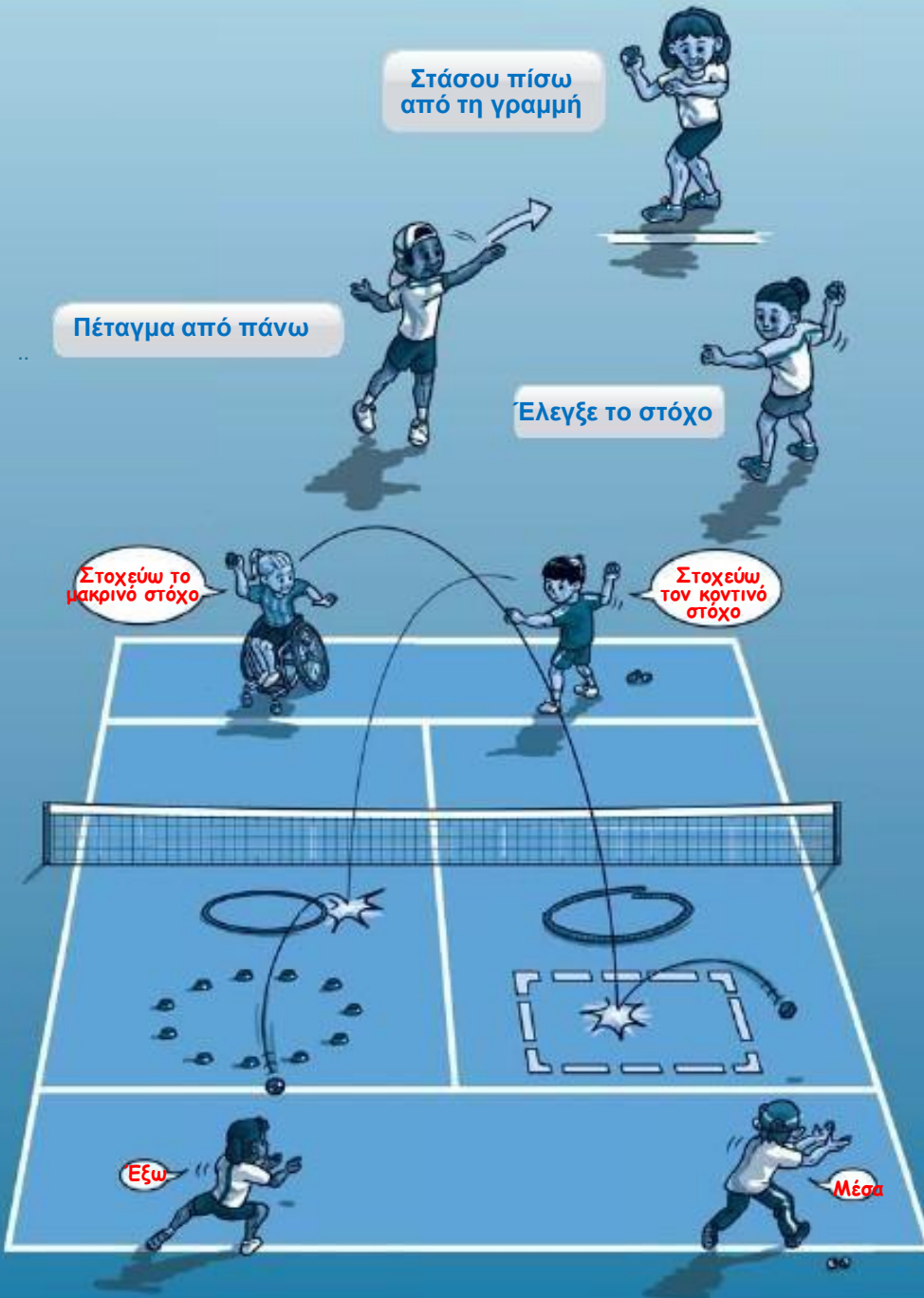
Ελεγε το στόχο

Στοχεύω το μακρινό στόχο

Στοχεύω τον κοντινό στόχο

Εξω

Μέσα



ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

- Πέταγμα πάνω από τον ώμο με καλή τοποθέτηση & κίνηση.
- Έλεγξε την ταχύτητα και την κατεύθυνση της μπάλας.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- Εξοπλισμός: μπάλες, σχοινιά, στεφάνια, γραμμές ή κώνους.
- τοποθέτησε 2 στόχους σε κάθε γήπεδο, έναν κοντινό και έναν μακρινό σε κάθε κουτί του σερβίς
- Τοποθέτησε τους μαθητές σε κάθε πλευρά και κάνε επίδειξη
- Οργάνωσε τους μαθητές σε ζευγάρια

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ο μαθητής που κάνει τα πετάγματα έχει 4 μπάλες και τοποθετείται πίσω από τη γραμμή σέρβις για να κάνει εναλλάξ πετάγματα στο μικρό και στο μεγάλο στόχο διαγώνια. Ο μαθητής απέναντι παρακολουθεί την μπάλα που προσγειώνεται και φωνάζει «μέσα» ή «έξω» και στη συνέχεια μαζεύει τις μπάλες. Μετά από 4 πετάγματα αλλάζει πλευρά και μετά και τα άλλα 4 πετάγματα αλλάζει ρόλους με τον απέναντι μαθητή.

ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Πέταγμα πάνω από τον ώμο από πιο κοντά στο φιλέ
- Πέταγμα κάτω από τον ώμο και πιο κοντά στο φιλέ

ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Πέταγμα από πιο πίσω
- Μικραίνουμε τους στόχους
- Σημαδεύουμε στο forehand ή backhand του αντιπάλου

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

- Τι κάνεις με τους ώμους σου όταν πετάς την μπάλα;
- Πώς πετάς την μπάλα σε διαφορετικές κατευθύνσεις;
- Πώς κάνεις την μπάλα να πάει πιο μακριά;

ΤΕΝΙΣ ΔΑΠΕΔΟΥ

Αρχισε με την θέση ετοιμότητας



Πρώτα σταμάτησε τη μπάλα πριν να την επιστρέψεις...



Στείλε & στις 2 πλευρές

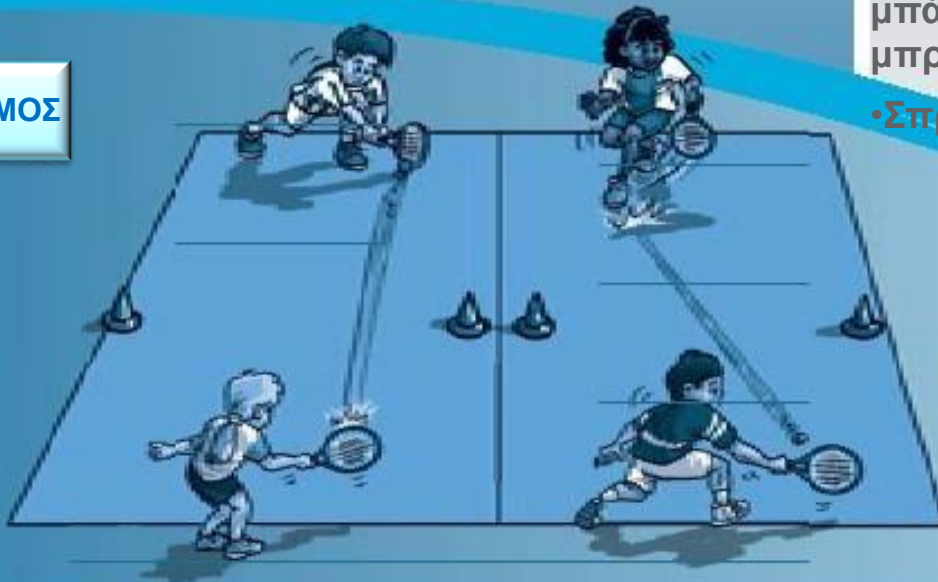


...στην συνέχεια επέστρεψε την χωρίς να τη σταματάς.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Πιάσε την λαβή στο πίσω μέρος της.
- Θέση ετοιμότητας πριν να σπρώξεις.
- Λύγισε τα γόνατα και έχε το κέντρο βάρους χαμηλά.
- Κάνε επαφή με την μπάλα έξω & μπροστά
- Σπρώξε την μπάλα

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ



ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

- “Διάβασμα” της μπάλας και αντίδραση στρίβοντας το σώμα σε θέση forehand ή backhand.
- Έλεγχος του προσώπου της ρακέτας και επαφή με την μπάλα έξω και μπροστά.
- Ανάπτυξη rally συνεργασίας (εναλλαγές από συρτές πάσες)

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- Εξοπλισμός: μπάλες, ρακέτες, κώνοι.
- Καθόρισε τις περιοχές παιχνιδιού.
- Τοποθέτησε τους μαθητές στο γήπεδο και κάνε επίδειξη.
- Υπογράμμισε την ασφαλή χρήση των ρακετών.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Δύο μαθητές, ο ένας “ρολάρει” την μπάλα στο πάτωμα στον άλλο μαθητή απέναντι, ο οποίος από θέση ετοιμότητας σταματάει την μπάλα σκεπάζοντάς τη στο forehand ή στο backhand και έπειτα την επιστρέφει στο ζευγάρι του. Μετά από 3 κύκλους επανάληψης αλλάζουν ρόλους. Τονίζουμε να χειρίζονται τη ρακέτα με 2 χέρια από την αδύναμη πλευρά τους.
- Όπως η προηγούμενη άσκηση αλλά οι μαθητές την επιστρέφουν χωρίς να σταματήσουν τη μπάλα
- Και οι δύο μαθητές σπρώχνουν την μπάλα στο πάτωμα, ανάμεσα σε δύο κώνους.

ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Χρησιμοποίησε τα χέρια για να σταματάς την μπάλα.
- Ρόλαρε την μπάλα στον απέναντι.

ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Αλλάζουν μπάλες οι μαθητές κάνοντας ραλί.
- Σταματάνε την μπάλα με το πόδι και μετά την σπρώχνουν με την ρακέτα.
- Βάζουμε τους κώνους πιο μακριά για περισσότερη κίνηση.
- Βάζουμε τους κώνους στενότερα για περισσότερη ακρίβεια.

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

- Πόσο γρήγορα μπορείς να πεις σε ποια κατεύθυνση θα πάει η μπάλα;
- Πώς κινείσαι για να σταματήσεις την μπάλα;
- Πού είναι το καλύτερο σημείο επαφής;

Χτύπα την μπάλα προς τα επάνω & άφησέ τη να αναπηδήσει



ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΠΑΝΩ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Να είσαι έτοιμος να κινηθείς με τα πόδια ανοικτά & τα μάτια στη μπάλα.

- Έλεγχε την ρακέτα κρατώντας την επίπεδη & κινώντας την μαλακά.

- Κάντε επαφή με τη μπάλα σε άνετη απόσταση από το σώμα.

- Μετά το χτύπημα η μπάλα να πηγαίνει πάνω από το ύψος του κεφαλιού.

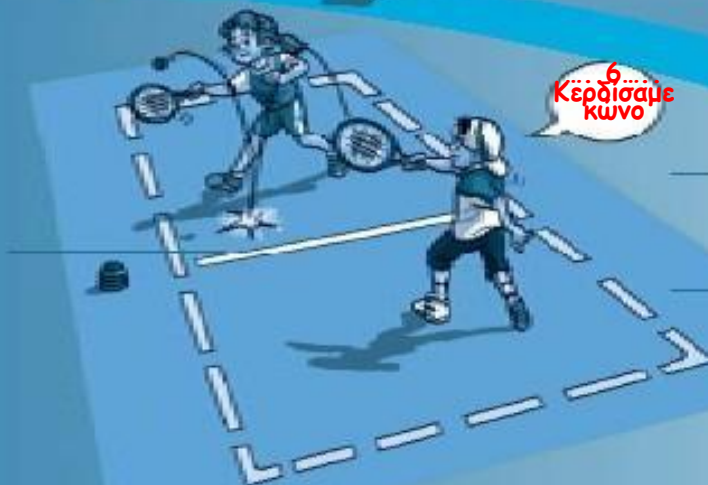
- Λύγισε τα γόνατα καθώς η μπάλα πέφτει.



Χτύπησε τη μπάλα πάνω από την γραμμή

Εναλλάξ χτυπήματα μέσα σε ένα τετράγωνο

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ



Κερδίσαμε κωνο

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

- Κάντε επαφή με την μπάλα με έλεγχο στο πρόσωπο της ρακέτας.
- Συνεργαστείτε για να αναπτύξετε ανταλλαγές μπαλιών.
- Να είστε έτοιμοι ανάμεσα στα χτυπήματα.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- Εξοπλισμός: ρακέτες, μπάλες, γραμμές.
- Καθορίστε τα γήπεδα.
- Τοποθετήστε κατάλληλα τους μαθητές και κάντε επίδειξη της άσκησης
- Υπογραμμίστε την ασφαλή χρήση του εξοπλισμού (ρακέτες μπαλάκια).
- Χωρίστε τους μαθητές στα διαστήματα

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Κάντε τις δραστηριότητες ώστε:

1. Ο κάθε μαθητής μόνος σε συγκεκριμένη περιοχή , να χτυπάει την μπάλα προς τα επάνω ως το ύψος του κεφαλιού, να την αφήνει να αναπηδήσει στο έδαφος και πάλι χτύπημα προς τα επάνω. Αν η μπάλα βγει έξω από την ορισμένη περιοχή, σταματάμε και ξεκινάμε ξανά.
2. Με 2 μαθητές, μια φορά ο ένας και μια φορά ο άλλος στην ίδια ορισμένη περιοχή.
3. Μικρό τένις. Ραλί με τον συμπαίκτη μαλακά, χτυπάει ο ένας την μπάλα στον άλλο πάνω από μία γραμμή.

ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Πέταγμα της μπάλας προς τα επάνω, την αφήνουμε να αναπηδήσει και την βάζουμε με το χέρι μας πάνω στις χορδές
- Ρόλαρε την μπάλα πάνω στη ρακέτα.
- Ισορρόπησε την μπάλα πάνω στη ρακέτα και περπάτα ή τρέξε.

ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Προσπαθήστε η μπάλα να σκάει σε μικρότερο στόχο.

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

- Πώς χτυπάτε την μπάλα ψηλότερα ή χαμηλότερα;
- Πώς μπορείτε να κάνετε την μπάλα να πηγαίνει σε διαφορετικές κατευθύνσεις;
- Πόσες φορές επιτρέπεται να χτυπάει η μπάλα στο τένις;

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

Με 2 μαθητές, ο 1 εκτελεί χτυπήματα προς τα επάνω στην καθορισμένη περιοχή και ο άλλος μετράει. Μετά από 1 λεπτό αλλάζουν ρόλους και συνεχίζουν το μέτρημα. Έπειτα συναγωνίζονται άλλο ζευγάρι.

Σε ζευγάρια, πάλι στην καθορισμένη περιοχή μετράνε πόσα συνεχόμενα χτυπήματα θα κάνουν και οι δύο μαζί, και καταγράφουν το σκορ τους.

Σε ζευγάρια παίζουν Μικρο-Τένις και μετράνε τα χτυπήματα που έχουν στη σειρά. Κερδίζουν ένα κώνο με 6 συνεχόμενα χτυπήματα.

Πέταξε την μπάλα επάνω
και πιάσε την μέσα στον κώνο...



...ή
μέσα
στα χέρια

Πιάσε και πέτα με
έναν συμμαθητή

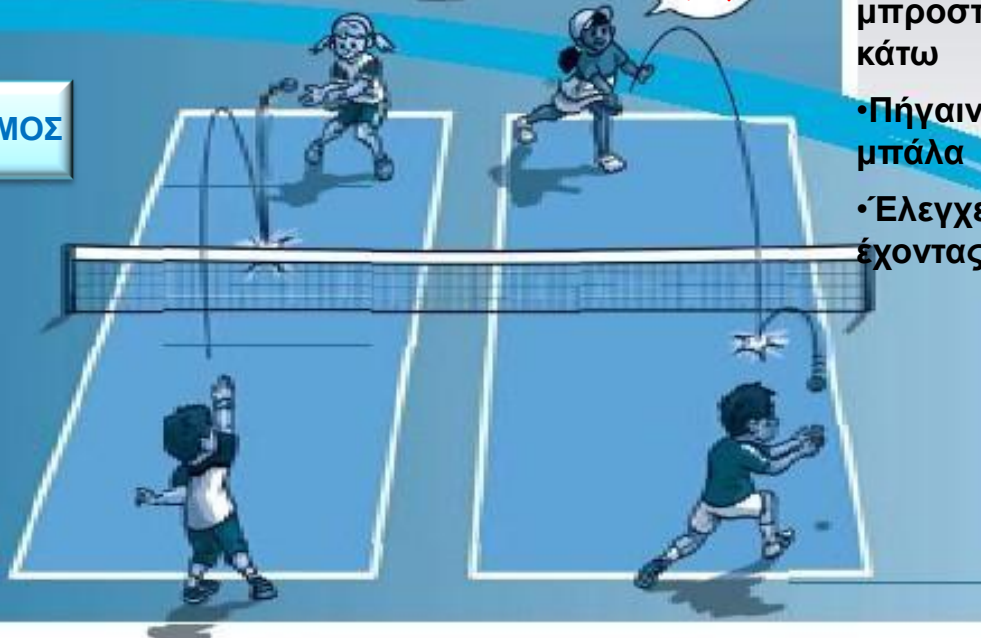
Ρεκόρ! 6
στη σειρά

ΤΕΝΙΣ ΜΕ ΠΙΑΣΙΜΟ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Πέταξε την μπάλα από κάτω με μαλακή αιώρηση & πλάγια από το σώμα.
- Κάλυψε το γήπεδο & ετοιμάσου για το επόμενο πιάσιμο.
- Ετοιμάσου να πιάσεις την μπάλα μπροστά σου, με τις παλάμες μπροστά & τα δάκτυλα κάτω
- Πήγαινε πίσω από την μπάλα
- Έλεγχε το πιάσιμο έχοντας χαλαρά χέρια.

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ



ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

- Πέταξε την μπάλα πάνω από τον ώμο με έλεγχο στην ταχύτητα και στην κατεύθυνση.
- «Διάβασε» την τροχιά και την κατεύθυνση της μπάλας που έρχεται.
- Πιάσε την μπάλα κοντά στο σημείο επαφής, μπροστά και έξω.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- Εξοπλισμός: μπάλες ,κώννοι.
- Τοποθέτησε τους μαθητές και κάνε επίδειξη της άσκησης.
- Καθόρισε τις περιοχές του παιχνιδιού.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Ο κάθε μαθητής μόνος του: πέταξε τη μπάλα προς τα επάνω, άφησέ τη να σκάσει, να ανέβει & όταν αρχίσει να ξαναπέφτει πιάσε τη μέσα στον κώννο που κρατάμε με ένα χέρι / δύο χέρια.
- Ο κάθε μαθητής μόνος του: πέταξε την μπάλα προς τα επάνω, άφησέ τη να σκάσει, να ανέβει & όταν αρχίσει να ξαναπέφτει πιάσε τη με δύο χέρια
- Σε ζευγάρια: σε απόσταση 4 μέτρα. Ο ένας μαθητής έχει μία μπάλα και ο άλλος στη θέση ετοιμότητας κρατάει έναν κώννο ανάποδα με ένα ή δύο χέρια. Ο 1ος μαθητής πετάει την μπάλα, ο 2ος μαθητής την αφήνει να αναπηδήσει, την πιάνει μέσα στο κώννο και την πετάει πίσω. Το πιάσιμο πρέπει να γίνεται μπροστά και έξω από το σώμα.
- Σε ζευγάρια παίζουν τένις με τα χέρια, όπου πιάνουν & πετούν πίσω τη μπάλα στέλνοντάς τη μακριά από το συμμαθητή τους κάνοντάς τον να μετακινείται δεξιά / αριστερά / εμπρός / πίσω.
- Προσθέτουμε στην έναρξη πέταγμα πάνω από τον ώμο για να δουλέψουμε την κίνηση του σερβίς στο πρώτο πέταγμα.

ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Πιάσε την μπάλα μέσα σε μια σακούλα ή σε έναν κουβά.
- Χρησιμοποίησε μεγαλύτερη μπάλα.
- Ρολάρισε την μπάλα στο έδαφος.

ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Πέταγμα και πιάσιμο με δύο χέρια
- Σε ζευγάρια, μεγάλωσε το γήπεδο και κάνε τους παίχτες να κινούνται περισσότερο

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

- Πού πρέπει να συναντήσετε την μπάλα για να την πιάσετε;
- Πώς είναι η αναπήδηση όταν η μπάλα διαγράφει ψηλή ή χαμηλή τροχιά;

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

Οριοθετήστε ένα μικρό γήπεδο, τοποθετώντας στη μέση ένα φιλεδάκι ή ένα σχοινί. Σε ζευγάρια οι μαθητές ανταλλάσσουν με τα χέρια, μπαλιές εντός ορίων γηπέδου. Κάθε ραλί ξεκινάει με πέταγμα από επάνω και η μπάλα πρέπει να προσγειωθεί σε συγκεκριμένη περιοχή.

1. Μετρήστε πόσα πιασίματα στη σειρά κάνετε. Θυμηθείτε το καλύτερο σκορ. Μετά αλλάξτε παίχτες

2. Αγωνιστείτε μέχρι να κάνετε 10 πιασίματα στη σειρά

ΠΡΟΒΛΕΨΗ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Παρακολούθησε τη μπάλα σε όλη την διαδρομή της.
- Πήγαινε την ρακέτα πίσω πριν η μπάλα αναπηδήσει.
- Πήγαινε πλάγια & πίσω από την μπάλα.
- Ισορρόπησε & επιτάχυνε για να σπρώξεις.
- Γύρισε πλάγια & κάνε επαφή μπροστά στην κορυφή της αναπήδησης στο επίπεδο της μέσης.

Backhand

Πετάξε την μπάλα από εκεί που την πιάνεις.

Φώναξε πού πηγαίνει η μπάλα FH ή BH

...έτσι ο άλλος μαθητής

θα την πετάξει στην άλλη πλευρά...

...στη συνέχεια προσπάθησε στην άλλη πλευρά

...στη συνέχεια κάλυψε

Πρέπει να κάνεις 6 συνεχόμενα

Ωραία! Κέρδισες έναν κύνο

Backhand

Forehand

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

- Διάβασε την κατεύθυνση και το ύψος της μπάλας.
- Αντέδρασε για να κινηθείς προς την μπάλα.
- Επέστρεψε στο κεντρικό σημείο.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- Εξοπλισμός: μπάλες, ρακέτες, γραμμές.
- Χώρισε το γήπεδο σε διαστάσεις κόκκινου.
- Κάνε επίδειξη και βάλε τους μαθητές στα γήπεδα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Σε ζευγάρια, ο ένας μαθητής πετάει την μπάλα από το κεντρικό σημείο της τελικής γραμμής με πέταγμα από κάτω. Ο άλλος μαθητής στέκεται απέναντι στη θέση ετοιμότητας με την ρακέτα για να επιστρέψει τη μπάλα. Καθώς η μπάλα έρχεται φωνάζει forehand ή backhand. Έτσι ο μαθητής 2 κινείται για να χτυπήσει την μπάλα και επιστρέφει στο κεντρικό σημείο. Μετά από 5 χτυπήματα οι μαθητές αλλάζουν ρόλους.
- Σε ζευγάρια ο 1 χτυπάει την μπάλα στον 2 με άφημα της μπάλας.
- Σε ζευγάρια και οι δύο μαθητές φωνάζουν τα χτυπήματα.

ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Ο μαθητής 2 φωνάζει μόνο τα χτυπήματα χωρίς να μετακινείται

ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Μεγαλώνουμε το γήπεδο
- Ο 2 σταματάει την μπάλα στον αέρα νε την ρακέτα, την αφήνει να αναπηδήσει και μετά την χτυπάει

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ

- Πόσο γρήγορα μπορείς να πεις που θα πάει η μπάλα;
- Όταν χτυπάς την μπάλα είναι στο ανέβασμα ή στο κατέβασμα;
- Τι πρέπει να κάνεις αν η μπάλα πάει πολύ ψηλά ή αρκετά χαμηλά;

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

Σε τετράδες. Οι 2 μαθητές κάνουν ραλί και φωνάζουν τα χτυπήματα. Για κάθε 6 συνεχόμενα χτυπήματα που έχουν υποδειχθεί σωστά κερδίζουν ένα κώνο. Οι άλλοι 2 μαθητές είναι διαιτητές. Αλλάζουν μετά από κάθε ραλί.

Επέστρεφε πάντα στην τελική γραμμή για να καλύπτεις το χώρο.

Μετρήστε πόσα συνεχόμενα χτυπήματα κάνετε

Κάναμε 3

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

Κάναμε 5, παίζουμε τον πόντο!

ΠΑΛΙ 1-2-3

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Πήγαινε τη ρακέτα πίσω πριν η μπάλα αναπηδήσει.
- Στείλε την μπάλα 1-2 μέτρα πάνω από το φιλέ σε σχήμα τόξου
- Προσπαθήστε για ένα συνεπές χτύπημα
- Κάντε επαφή με την μπάλα έξω και μπροστά.

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

- Συγκεντρωθείτε στη συνέπεια να κρατήσετε την μπάλα πάνω από το φιλέ και μέσα στο γήπεδο.
- Δείξτε συνέπεια στη θέση σας, στην επαφή και στην κίνησή σας.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

- Εξοπλισμός: ρακέτες, μπάλες, γραμμές, κώνους.
- Σημείωσε το κεντρικό σημείο στην τελική γραμμή.
- Δείξε την άσκηση.
- Οργάνωσε τους μαθητές σε ζευγάρια.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Σε ζευγάρια οι μαθητές κάνουν ραλί, αρχίζοντας με πέταγμα πάνω από τον ώμο ή με σερβίς και ανάμεσα στα χτυπήματα επιστρέφουν στο κεντρικό σημείο.
- Οι μαθητές μετράνε τα συνεχόμενα χτυπήματα. Ο πρώτος στόχος είναι να ανταλλάξουν 1 μπαλιά, έπειτα 2, μετά 3 και όσες περισσότερες μπορούν.

ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΑ

- Ένα χτύπημα και ένα πιάσιμο.
- ραλί με πιασίματα της μπάλας.

ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΑ

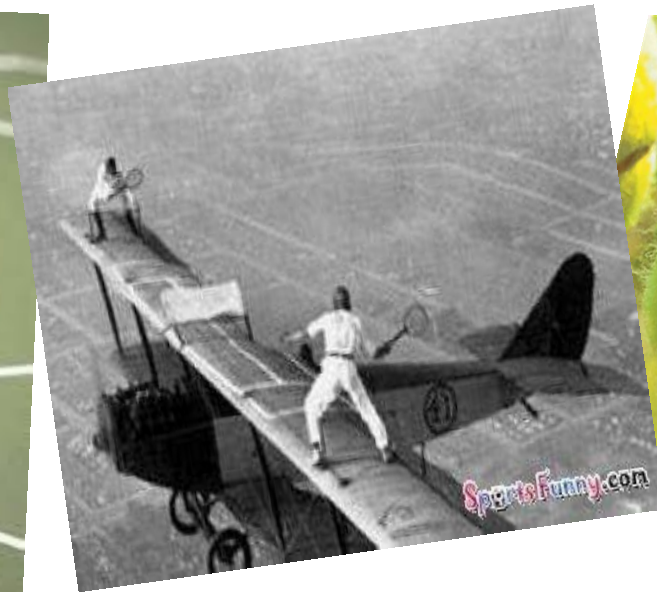
- ραλί διαγώνια.
- Προσθέστε συνθήκες στα ραλί όπως ο ένας παίκτης να παίζει μόνο backhand.
- Οι μαθητές παίζουν μια φορά forehand και μια φορά backhand.
- Οι μαθητές βάζουν στόχο να κάνουν ένα ραλί σε αριθμό που ορίζουν.

ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

- Ζευγάρια σε συνεργασία ξεκινούν με πέταγμα επάνω από το κεφάλι ή σέρβις και ανταλλάσσουν μπαλιές με τις ρακέτες. Μετράνε και συγκεντρώνουν πόντους (κόνους, μανταλάκια) μετά από 1,2,3 κλπ αδιάλειπτες ανταλλαγές που βάζουν σαν στόχο. Ανταγωνιζόμαστε με τα άλλα ζευγάρια.
- Σε συνεργασία. Σε ζευγάρια παίζουν πόντους. Σερβίρουν εναλλάξ, με σέρβις πάνω από τον ώμο, αν είναι δυνατόν. Ο πρώτος πόντος πρέπει να έχει τουλάχιστον μία εναλλαγή για να μετρήσει. Ο δεύτερος τουλάχιστον 2 χτυπήματα, ο επόμενος 3 και συνεχίζουμε έτσι. Ο μαθητής που θα κερδίσει 5 πόντους νικάει το παιχνίδι.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΙΛΑΘΛΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ (ΕΦΟΑ)
Hellenic Tennis Federation (HTF)



Τάσος Κροκίδας

210-7563172

akrokidas@sch.gr

Ζγούρος Ιορδάνης

210-7563170

isgour@hotmail.gr