

Упражнения за развиване на умения

Във всеки урок, упражненията за развиване на умения трябва да заемат около 60% от часа. Това е основен елемент, който трябва да се подготвя както за определен раздел, така и за всеки урок поотделно в зависимост от напредъка на децата.

За да бъде един урок успешен, трябва да съдържа следното:

1. Да обърне максимално внимание на всеки ученик и с помощта на “приятелите” да му се дадат най-полезните съвети.
2. Учениците да се разпределят в групи, според тяхната сили и умения.
3. Да се предоставят упражнения или практически умения за усвояване на повече начини да се “удари” топката
4. Да се постигне бърза обратна връзка и да се осигури изчистено и стабилно развитие на уменията
5. Да се направи урока разнообразен и да се запази интереса на децата.

Всяко практическо упражнение в Как да “обичаме-30” деца на тенис корта е насочено към децата и показва прогресия за оценяване на уменията. Това позволява на учениците да развият сами правилната техника, докато учителя може да наблюдава и там където е необходимо да дава конструктивна помощ.

Нивото на всяко упражнение се определя с код от топки. Упражнението трябва да се променя в зависимост от нивото на учениците и усъвършенстването, което те постигат по време на урока. По този начин ще предоставите предизвикателство на всеки ученик.

Ключове / полезни съвети:

“Ръководителите” на децата могат да използват тези упражнения, за да подобрят представянето на техния отбор.

Форхенд и Бекхенд

1. Следене на топката

Оборудване

Две ракети и една топка на двама участници

Групиране

По двойки

Къде

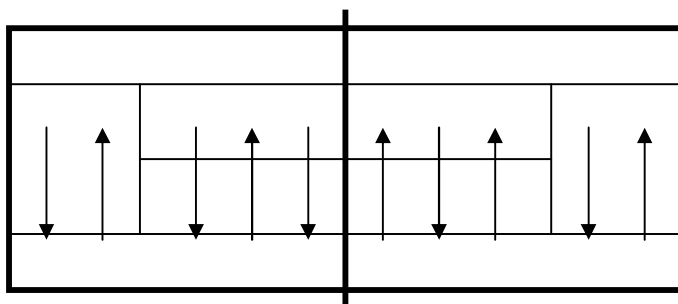
На корт с твърда настилка

Какво трябва да се прави?

1. Двамата участници с ракета в ръка застават един срещу друг на разстояние 5-10 метра. С ракета, участниците търкалят топката назад и напред по земята (10 опита всеки състезател)
2. По двойки, на разстояние 5-10 метра, подавайте топката един към друг, като тя трябва да тупне само веднъж на земята. (по 10 опита)

Ключове/ полезни съвети:

Наблегнете на правилния източен хват за форхенд и бекхенд.



2. Пусни-Удари-Хвани (Практически урок)

Оборудване

Една ракета и една топка на двойка участници

Групиране

По двойки един срещу друг на разстояние 6 метра

Къде

На корт с твърда настилка

Какво трябва да се прави?

1. Единият тупка топката и я удря леко към своя партньор
2. Партньорът я хваща и я туркулва обратно към удрящия.
3. След десет удара, участниците си сменят местата.

3. Упражнения за игра в цел

Оборудване

Две ракети и четири топки на човек, 4 обръча за двойка

Групиране

По двойки

Къде

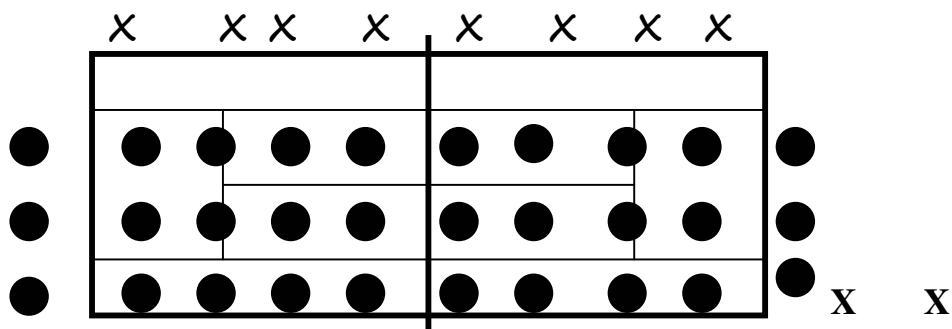
На корт с твърда настилка

Какво трябва да се прави?

1. Поставете обръчите на разстояние 2-3 метра един от друг.
2. Участник 1 застава отстрани, тупка топката и я удря, така че тя да падне в първия обръч, втората топка във втория обръч и т.н. (по 4 опита всеки)
3. Преброяват се успешните удари

Ключове / полезни съвети:

Наблегнете на удари към определена цел.



4. Основни удари с “приятел”

Оборудване

Две ракети и една топка на двойка участници

Групиране

По двойки, единият удря, а другия хваща. И двамата застават на разстояние 5-10м от стена.

Къде

На корт с твърда настилка със стена

Какво трябва да се прави?

1. Тези, които ще удрят застават или с ракета назад или в готова позиция (по преценка на учителя)
2. “Приятелят” проверява
3. “Приятелят” пуска топката пред този, който ще удря, като я подхвърля с ръка
4. Удрящият “ тупка, пристъпва, удря”
5. “Приятелят” проверява посоката, като удрящият остава в поза след всеки удар.
6. Топката удря стената, след което се събира от другите състезатели или от “приятеля”

Ключове /полезни съвети:

Наблегнете на “ранната подготовка” за контакт с топката отпред и на позицията на водещия крак (ляв крак за дясничари, дясна за левичари)

Други идеи

Прикрепете обръч към стената на височината на мрежата на корта. Упражнявайте да насочвате топка към обръча и пребройте колко удари са Ви необходими, за да вкарате топката 5 пъти в обръча.

5. Изчисти “Т”-то

Оборудване

1 ракета, 1 Т-топка, 6 топки /6 олекотени топки, 4 обръча за група

Групиране

Група от 6 участници

Къде

Открита площ

Какво трябва да се прави?

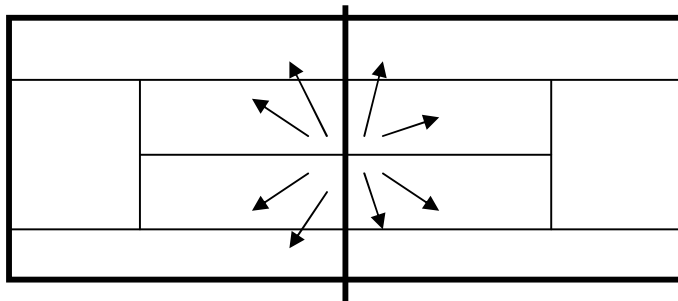
1. Участниците се преброяват от 1-6
2. Участник №1 застава на Т-то, участник №2 в края на мрежата, а №3-№6 застават пред №1 в полукръг.
3. Участник №1 удря топка от Т-то, с бекхенд или форхенд, към всеки участник №3-№6 последователно (4 удара). Посрещачите събират топките и ги дават на участник №2. Участник №2 поставя топките на Т-то пред участник №1 за удар.
4. Всички участници се редуват, докато и последният има възможност да удря топки от Т-то.

Продължение?

Посрещачите застават в полукръг. Всеки път, когато някой от тях успее да хване топка без да се мести от мястото си, се отбелязва точка.

Ключове/Полезни съвети:

Т-то трябва да бъде с подходящи размери. Всички участници трябва да бъдат на безопасно разстояние зад и пред този, който ще удря.



6. Прогресия на топката

Оборудване

2 ракета, 4 топки и 1 обръч за двама участници

Групиране

Двойка участници

Къде

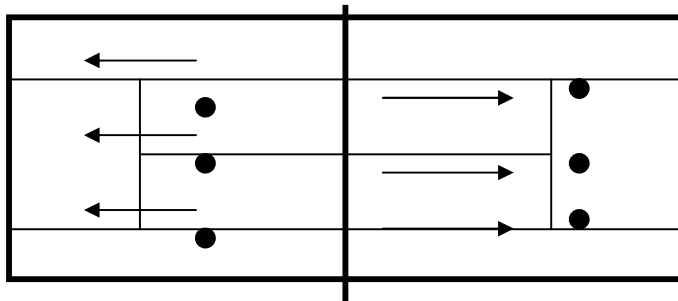
Корт с твърда настилка

Какво трябва да се прави?

1. Участник 1 тупка и удря топката, така че тя да падне в обръча. Участник 2 хваща топките.
2. Ако топката падне в обръча, участник 1 отстъпва крачка назад.
3. Победител е този, който първи стигне до линията в дъното на корта с най-малко направени стъпки.

Ключове /полезни съвети

Наблегнете на завъртането на раменете и бедрата на страни с усукване на тялото.



7. Купчини от тенис

Оборудване

1 ракета, 3 топки и 5 пластмасови или метални кутии от топки за тенис за отбор

Групиране

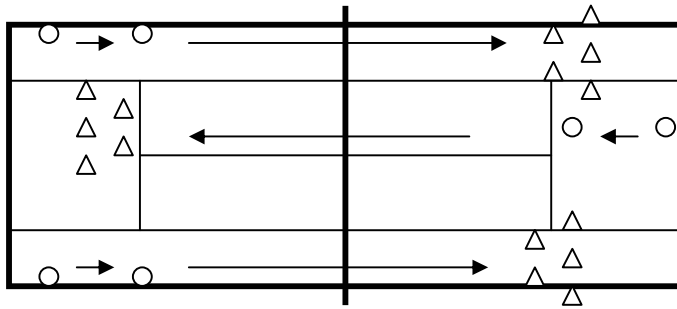
Кутиите се поставят като кегли за боулинг. Използват се възможно най-много варианти. Класът се разделя в групи по 4 състезатели.

Къде

Тенис корт, баскетболно игрище

Какво трябва да се прави?

1. Участници 1-4 се редуват опитвайки се да съборят кутиите с топка, която удрят с бекхенд или форхенд.
2. При желание, може да се играе на точки, като се пренареждат кутиите при всеки успешен удар. Дава се точка за всяка съборена кутия.



8. Удари “бекхенд” и “форхенд” в движение

Оборудване

1 ракета, 4 топки и 2 обръча за група

Групиране

Групи по 6

Къде

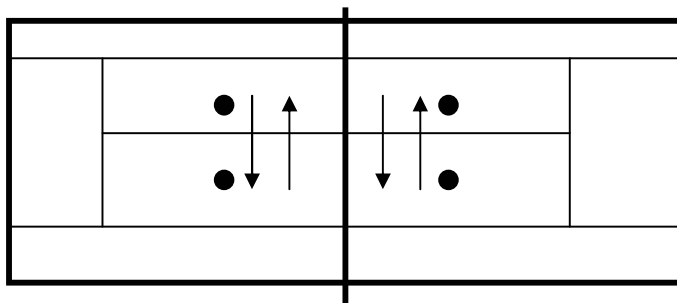
Тенис корт с твърда настилка

Какво трябва да се прави?

1. Поставете обръчите на разстояние 3-4 метра един от друг.
2. Участник 1 застава зад първия обръч. Участник 2 е подавач, а 3-6 са посрещачи.
3. Участник 2 хвърля топката отдолу нагоре, така че да падне в първия обръч. Участник 1 удря топката и се предвижва странично до следващия обръч. (по 4 опита всеки)
4. След четирите опита, участниците сменят местата си..

Ключове/полезни съвети

Наблегнете върху връщане на състезателя в първоначална позиция на готовност и странично предвижване без преплитане на краката, когато се предвижваме към ледващата топка



9. Удар по идваща топка

Оборудване

2 обръча, 2 ракети и 1 тенис топка за двойка участници

Групиране

По двама участници – с лице един към друг

Къде

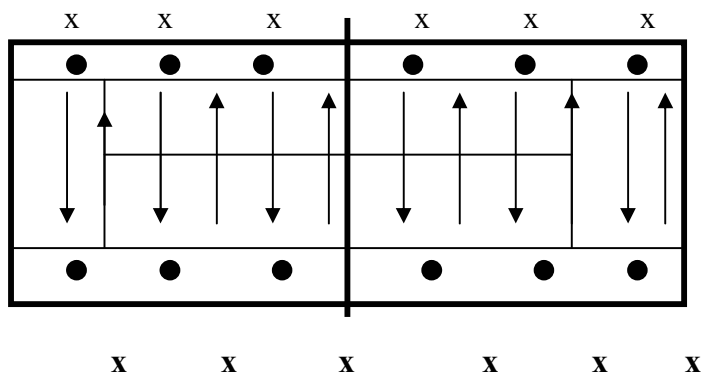
Тенис корт с твърда настлика

Какво трябва да се прави?

1. Двамата участници застават един срещу друг на разстояние 5-10 метра. На една голяма стъпка пред тях се поставя обръч. Единият участник леко хвърля топката надолу нагоре, така че тя да тупне в обръча на неговия партньор. Другият участник хваща топката и я хвърля в обръча на първия участник. (по 10 опита всеки)
2. Единият участник хвърля топката надолу нагоре в обръча на своя партньор, който я среща с ракета (на форхенд и на бекхенд). (по 5 опита всеки)
3. Също като точка 2, но единият участник с ракета насочва топката, така че да тупне в обръча на своя партньор, който я хваща топката. (по 5 опита всеки)
4. Също като точка 3, но всеки партньор тупка топката нагоре, с цел да я овладее преди да я удари обратно. Продължете да удряте топката към партньора, така че тя да тупка в неговия обръч. Колко последователни удара може да направите преди да изпуснете топката?
5. Махнете обръчите. Посрещачът леко хвърля топката надолу нагоре към партньора си, който я връща с форхенд или бекхенд обратно на посрещача. Топката може да бъде хваната във въздуха или след първия удар.
6. Продължете да подавате топката над препятствия, над мрежата между сервис полетата и т.н. След всеки 5 успешни опита, продължете играта, като отстъпвате с крачка назад.

Ключове/полезни съвети

Наблегнете на владеенето на топката, поза, и вертикалното положение на ракетата към топката.



10. Удар “нагоре” и “над”

Оборудване

1 ракета, 2 тенис топки и 1 конус за двойка участници

Групиране

По двама участници – с лице един към друг

Къде

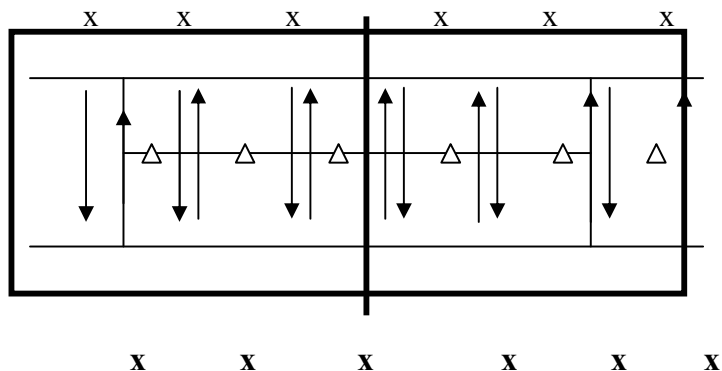
Тенис корт с твърда настлика

Какво трябва да се прави?

1. Двамата участници застават един срещу друг на разстояние 5-10 метра, като между тях се поставя препятствие (конус). Единият участник подхвърля топката отдолу нагоре, а другият се опитва да я удари над препятствието.
2. Направете игра и вижте, кой може да прехвърля топката над препятствието без да допусне грешка.

Ключове/полезни съвети

Наблегнете на заемането на готова позиция за игра.



12. Тенис по права линия

Оборудване

По една ракета всеки, 1 топка за двойка участници

Групиране

Група от 6

Къде

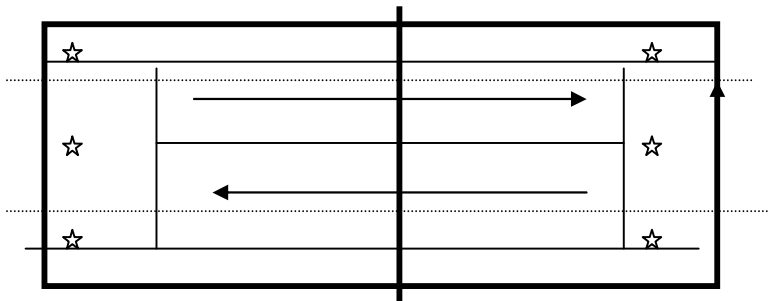
Тенис корт

Какво трябва да се прави?

1. Всеки участник има своя линия. Ако по време на игра, топката тупне на линията на участник, тя трябва да се удари обратно от другата страна на мрежата.
2. Ако се сгреша или топката не се удари в линията, противника печели точка.

Продължение

1. Играйте на точки първи до 11 или бройте както в тениса, (напр. Първи до 4 игри)
2. Топката може да бъде сервирана от линията в дъното на корта (или над глава или отпред) към една от срещуположните линии и трябва да тупне преди сервис линията
3. Редувайте тримата участници да сервират , като всеки от тях има право само на един сервис от средната линия.
4. Ако има повече от 6 участника за корт, разпределете състезателите зад тримата зад линията в дъното на корта, като те се редуват след всяка точка (като във волейбола)



13. Тройки

Оборудване

По една ракета всеки, 2 топки за трима участници

Групиране

Група от 6 на корт

Къде

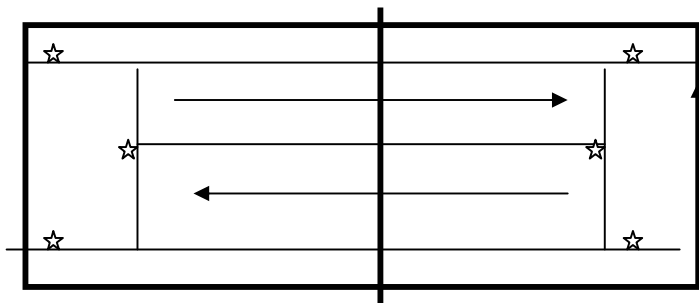
Тенис корт

Какво трябва да се прави?

1. Единият участник, който е на линията в дъното на корта удря топката пред себеси от линията и топката се разиграва между шестте състезатели .
2. Подавачът остава да сервира за цялата игра (брой се като в тениса) и се сменя страната с другия подавач след всяка точка. Играта запават позициите си до приключване на играта.

Продължение

3. Сервис над глава може да замести сервиса отпред
4. Играта в средата на корта може да се предвижи напред към мрежата за воле
5. Точките се разиграват между 4 играчи на корта. Двама играчи изчакват от страни на корта. След всяка точка играчите се сменят по посока обратна на часовниковата стрелка.



14. Шведски тенис

Оборудване

По една ракета всеки, 2-3 топки на корт

Групиране

4-6 играчи на корт

Къде

Тенис корт

Какво трябва да се прави?

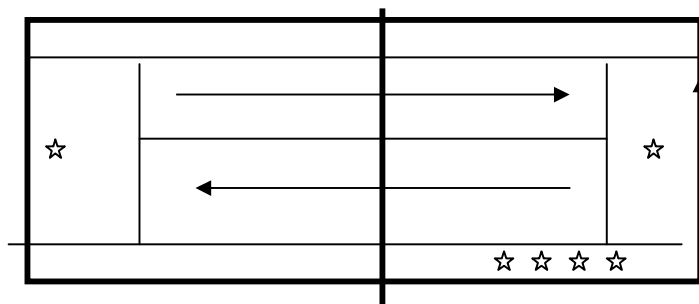
1. Играта започва със сервис пред играча. Топката трябва поне веднъж да се прехвърли успешно над мрежата и да тупне в средата на корта, за да се отбележи точка .
2. Позволени са само два сервиса.
3. Участниците се редуват, за да може всеки да играе сам на корта .

Продължение

4. Броят на точките на като отбор срещу единият състезател. Първо до 7 точки, след което сменете позициите си
Или
Колко точки може да спечели участник от максимални 10 точки.

Ключове/полезни съвети

Участниците трябва да се опитат да хванат всяка топка независимо дали е вън или вътре в корта.



15. Точки по диагонала

Оборудване

2 ракети и 2 топки на двама участници

Групиране

2 участници застанали един срещу друг на двете линии от дъното на корта по диагонал

Къде

Тенис корт

Какво трябва да се прави?

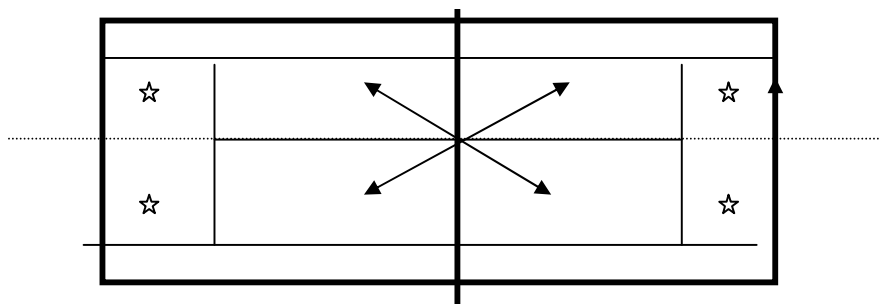
1. Двойката започва игра по диагонал. Топката може да тупка само в половината корт за игра по единично.
2. От половината корт за форхенд, може да се удрят само форхенд –удари
3. От половината корт за бекхенд, може да се удрят форхенд или бекхенд удари

Продължение

4. Играйте първо до 11 точки

Ключове/полезни съвети

Упражнете работата с крака и връщане в средата на корта при игра по единично.



16. Промяна на посоката

Оборудване

По една ракета за всеки 2-4 топки за 4 играчи

Групиране

4 играчи

Къде

Тенис корт

Какво трябва да се прави?

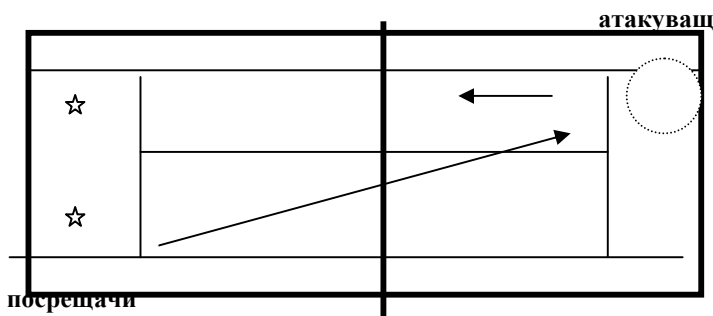
1. Един участник (атакуващия), който е сам на корта започва подаване докато получи по-къса и бавна топка. Тогава той я атакува, излизайки на мрежата. Когато подаването приключи участника, който е сам на корта отстъпва място на следващия участник.

Продължение

2. Атакуващия играе всички топки по диагонал докато получи по-къса и бавна топка. Тогава атакуващия удря топката по линията и се предвижва към мрежата.

Ключове/полезни съвети

Наблегнете на търпението при разиграване. .



17. Промяна на скоростта

Оборудване

2 ракети 2 топки за двойка участници

Групиране

По двойки

Къде

Тенис корт

Какво трябва да се прави?

1. Двойката започва подаване със сервис отпред.
2. Единият участник променя скоростта и траекторията на топката. Единия удар силен и твърд, другия –мек и слаб.
3. Партньорът връща топките със средна скорост.
4. Смяна след 5 минути.

Ключове/полезни съвети

Наблегнете на промяна скоростта на топката.

18. Игра за дълбочина на топката

Оборудване

2 ракети 1 топка за двойка участници

Групиране

4-6 участници на корт

Къде

Разположение на участници –както при игра на тенис по линия

Какво трябва да се прави?

1. Участниците играят точка, като започват със сервис пред тях и се стремят топката да попадне в задната част на корта
2. Ако допуснат грешка или топката попадне в полетата за сервис, участниците губят точката.
3. Играе се на точки, първи до 11.

Ключове/полезни съвети

Удряйте “един” метър над мрежата –“Дълбочината е ключовият момент на тениса в атака.”



19. Други удари

Оборудване

Тази игра може да се играе и само с две ракети, по една във всеки край, или всеки участник може да има своя собствена ракета и 2-3 топки на корт.

Групиране

До 8 участници на корт

Къде

Тенис корт

Какво трябва да се прави?

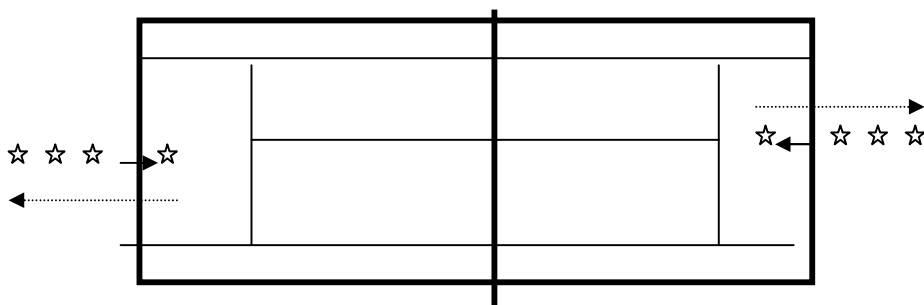
1. На целия корт за единично, (или на половин корт при напреднали участници), участниците удрят топката с форхенд или бекхенд и се предвижват до края на тяхната линия.
2. Следващият участник пристъпва напред и удря следващата топка
3. Точките се броят като за отбор.

Продължение

1. Изиграйте една точка на целия корт за единично и след това се сменете.
2. Отбележете точките както индивидуално или като участник.
3. Играйте за определено време.

Ключове/полезни съвети

За безопасна игра, участниците трябва да стоят зад удрящия и след това да се предвижват бързо, когато дойде техния ред. След удара по топката, удрящия трябва бързо да се премести настрана.



20. Двойна атака

Оборудване

По една ракета за всеки участник и 2-3 топки на корт.

Групиране

4 участника

Къде

Тенис корт

Какво трябва да се прави?

1. Подаването започва със сервис отпред.
2. Когато топката попадне в сервис полето или преди определена линия, двойката трябва да се предвижи към мрежата заедно и да атакува. Ако не се приближи до мрежата губи точката
3. Играе се до 11

Разновидности на играта

Участниците играят 5 точки, след което играчите до мрежата отстъпват до линията в дъното на корта, а играчите в дъното на корта се предвижват напред към мрежата

Продължение

Всички състезатели започват от $\frac{3}{4}$ корт и точката се започва от края, като двойката постепенно се приближава към мрежата. Топката трябва да се удари към другата приближаваща се до мрежата двойка, така че те да я отиграят с воле.

Ключове/полезни съвети

Извикайте "Напред" когато атакувате към мрежата така че партньорът също да може да се придвижи към мрежата бързо. Търсете топката, за да се приближите към мрежата и вземайте рано решения.

СЕРВИС И РЕТУР

1. Упражнения-подхвърляне на топка по линията

Оборудване

1 топка за участник

Групиране

Участниците застават на сервис линията един срещу друг на разстояние 5-10 метра

Къде

Всяка открита площ или тенис корт

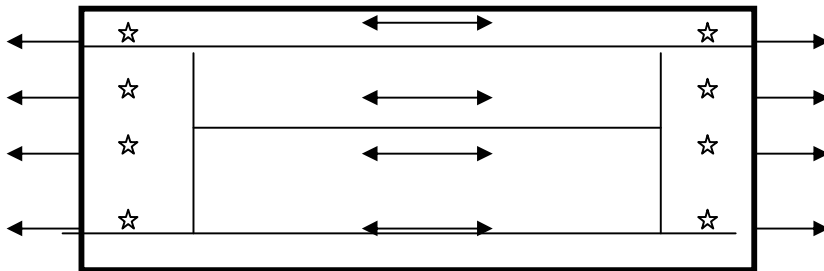
Какво трябва да се прави?

1. Хвърлете топката над ръка назад и напред, хващайки я с две ръце
2. Участниците, които имат топка трябва да я подхвърлят (с полу-сервис) към останалите, които трябва да я хванат без да се местят от мястото си. Опитайте се да хванете топката с една ръка (първо дясна, след това лява). Колко пъти може да хванете топката последователно без да я изпуснете ?

- Увеличете разстоянието, след като придобиете повече увереност. Всеки път когато успеете да хванете топката, отстъпете назад една голяма крачка. Коя двойка може да стигне до линията в дъното на корта първи, като всички подавания са им успешни? Ако изпуснете топката, трябва или да се върнете в първоначална позиция – на сервис линията или от там където сте изпуснали топката.

Ключове/полезни съвети

Упражнете пристъпване напред с правилния крак, след като топката е хвърлена. (ляв крак при хвърляне с дясна ръка или десен крак за лява ръка



2. Упражнения-подхвърляне на топка във въздуха

Оборудване

1 ракета и топка за участник

Групиране

Индивидуално

Къде

Тенис корт с твърда настилка

Какво трябва да се прави?

- Отделно започнете да подхвърляте топката и се упражнявайте като поставите ракетата на земята с грип до петата на предния крак на участника а ракетата навън към площта за игра.
- В поза за сервис, упражнете 10 подхвърляния с топката и вижте дали може да задържите топката на ракетата си, след като я подхвърлите и я оставите да падне върху нея.

Ключове/полезни съвети

Топката трябва да бъде подхвърляна на височината на изпъната ръка и дължината на ракетата.

- Колко успешни подхвърляния с топката може да направите, така че тя да падне на кордажа на ракетата в продължение на 3 минути непрекъснатоили кой първи ще може да направи 5 удара?
- Подхвърли и хвани** Ракетите са все още на земята. Участниците подхвърлят топката във въздуха, изпълняват с ръка сервис и след това след тупкане на топката, я хващат.
- С ракета зад глава, хваната с правилния хват , поза странично на мрежата, в полу-поза за сервис?

Продължение

1. Определете цели на стената или на корта. За три минути, колко пъти успяхте да оцелите целта или района на целта?
2. Всеки участник има по 10 сервиса. Колко успешни сервиса може да направите от 10 опита?
3. Преминете към пълен сервис , като следвате указанията по-горе.

3. Упражнения-подхвърляне на топка във въздуха и сервис срещу стена

Оборудване

1 ракета и 2 топки за двойка участници

Групиране

По двойки

Къде

Площ с преграда или стена

Какво трябва да се прави?

1. Групирайте играчите по двойки, единият сервира , а другият е “треньора”
2. Упражнявайте пълен сервис срещу преграда или стена. По 10 сервиса всеки.

Ключове/полезни съвети

Учителят трябва да провери 3 неща – хват, въртене, подхвърляне на топката

Хват – “ Здрависайте” ракетата с ръце и ще лолучите континентален хват

Завъртане – Движете и двете ръце заедно”надолу” и “нагоре”, изпълнете назад

9. Колко успешни подхвърляния с топката може да направите, така че тя да падне на кордажа на ракетата в продължение на 3 минути непрекъснатоили кой първи ще може да направи 5 удара?

10. Подхвърли и хвани Ракетите са все още на земята. Участниците подхвърлят топката във въздуха, изпълняват с ръка сервис и след това след тупкане на топката, я хващат.

11. С ракета зад глава, хваната с правилния хват , поза странично на мрежата,
..... в полу-поза за сервис?

Продължение

3. Определете цели на стената или на корта. За три минути, колко пъти успяхте да оцелите целта или района на целта?
4. Всеки участник има по 10 сервиса. Колко успешни сервиса може да направите от 10 опита?
5. Преминете към пълен сервис , като следвате указанията по-горе.

2. Упражнения-подхвърляне на топка във въздуха

Оборудване

1 ракета и топка за участник

Групиране

Индивидуално

Къде

Тенис корт с твърда настилка

Какво трябва да се прави?

12. Отделно започнете да подхвърляте топката и се упражнявайте като поставите ракетата на земята с грип до петата на предния крак на участника а ракетата навън към площта за игра.
13. В поза за сервис, упражнете 10 подхвърляния с топката и вижте дали може да задържите топката на ракетата си, след като я подхвърлите и я оставите да падне върху нея.

Ключове/полезни съвети

Топката трябва да бъде подхвърляна на височината на изпънатата ръка и дължината на ракетата.

14. Колко успешни подхвърляния с топката може да направите, така че тя да падне на кордажа на ракетата в продължение на 3 минути непрекъснато или кой първи ще може да направи 5 удара?
15. **Подхвърли и хвани** Ракетите са все още на земята. Участниците подхвърлят топката във въздуха, изпълняват с ръка сервис и след това след тупкане на топката, я хващат.
16. С ракетата зад глава, хваната с правилния хват , поза странично на мрежата, в полу-поза за сервис?

Продължение

6. Определете цели на стената или на корта. За три минути, колко пъти успяхте да оцелите целта или района на целта?
7. Всеки участник има по 10 сервиса. Колко успешни сервиса може да направите от 10 опита?
8. Преминете към пълен сервис , като следвате указанията по-горе.

2. Упражнения-подхвърляне на топка във въздуха

Оборудване

1 ракетата и топка за участник

Групиране

Индивидуално

Къде

Тенис корт с твърда настилка

Какво трябва да се прави?

17. Отделно започнете да подхвърляте топката и се упражнявайте като поставите ракетата на земята с грип до петата на предния крак на участника а ракетата навън към площта за игра.
18. В поза за сервис, упражнете 10 подхвърляния с топката и вижте дали може да задържите топката на ракетата си, след като я подхвърлите и я оставите да падне върху нея.

Ключове/полезни съвети

Топката трябва да бъде подхвърляна на височината на изпънатата ръка и дължината на ракетата.

19. Колко успешни подхвърляния с топката може да направите, така че тя да падне на кордажа на ракетата в продължение на 3 минути непрекъснато или кой първи ще може да направи 5 удара?
20. **Подхвърли и хвани** Ракетите са все още на земята. Участниците подхвърлят топката във въздуха, изпълняват с ръка сервис и след това след тупкане на топката, я хващат.
21. С ракета зад глава, хваната с правилния хват , поза странично на мрежата,
..... в полу-поза за сервис?

Продължение

9. Определете цели на стената или на корта. За три минути, колко пъти успяхте да оцелите целта или района на целта?
10. Всеки участник има по 10 сервиса. Колко успешни сервиса може да направите от 10 опита?
11. Преминете към пълен сервис , като следвате указанията по-горе.

IV. Мини игри

Мини игрите се използват за представяне, припомняне на усвоените умения или за приключване на урока. Те са забавни и ъстезателни. Всяка игра е предназначена за начинаещи, средно напреднали и напреднали състезатели и тя трябва да бъде съобразена с нивото на участниците. Мини игрите са изключително полезни, когато се разполага с малко оборудване, а децата на корта са много.

Указание: Ръководствата на спортни организации могат да създадат правила и игри за провеждането на турнир.

1. Асо, Цар, Царица, Жокер

Оборудване

Една ракета и една тенис топка за участник

Групиране

4-6 на корт или площ с твърда повърхност, по един във всеки край на квадрата

Къде

Тенис корт или площ с твърда повърхност

Какво трябва да се прави?

1. “Асо” удря форхенд слуд тупкане на топката в някой от квадрантите пред него.
2. След което играчите срещу него удрят бекхенд и форхенд към някой от квадрантите.
3. Топката трябва да тупне в друг квадрант или участника заема мястото на “Жокера” и всеки се премества с един квадрант.

Продължение

Участниците прехвърлят мрежата и вместо да удрят към кой да е квадрант, те трябва да удрят към срещуположния или диагонално срещупложния квадрант на тях.

2. Фризби тенис

Оборудване

1 фризби

Групиране

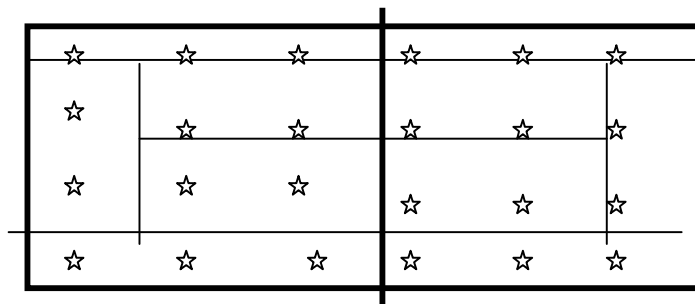
Отбор от 12 участника или повече

Къде

Тенис корт или площ с твърда повърхност

Какво трябва да се прави?

1. Зопочва се със сервис от линията в дъното на корта.
2. Фризбито трябва да се хване и да се върне от мястото на което е хванато.
3. Противниковият отбор печели точка, ако фризбито се изпусне или излезе извън корта
4. Точките са както в тениса или се дават единични точки (първо до 11, т.н.)
5. Участниците нямат право да тичат когато хващат фризби.



3. Дрибъл в кръг

Оборудване

По една ракета за участник и една топка за групата

Групиране

Кръг от максимум 6 участника

Къде

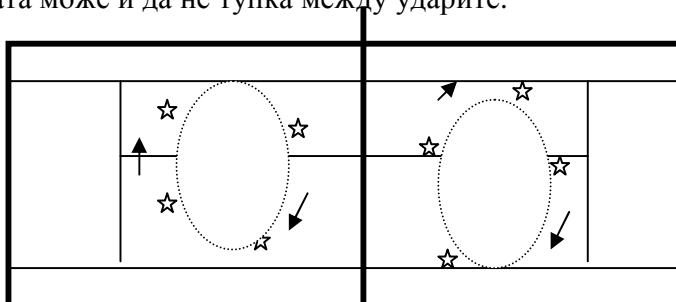
Тенис корт или открита площ с твърда повърхност

Какво трябва да се прави?

1. Участниците застават с лице навътре и едни след друг тупкат топката по кръга като позволят само едно тупкане между ударите.
2. Бройт ударите и отборът с най-голям брой удари без грешка става победител.

Разновидност

Топката може и да не тупка между ударите.



4 Оформяне на диамант с тенис

Оборудване

Една ракета и 4-5 топки

Групиране

Отбор от 4 участника и повече

Къде

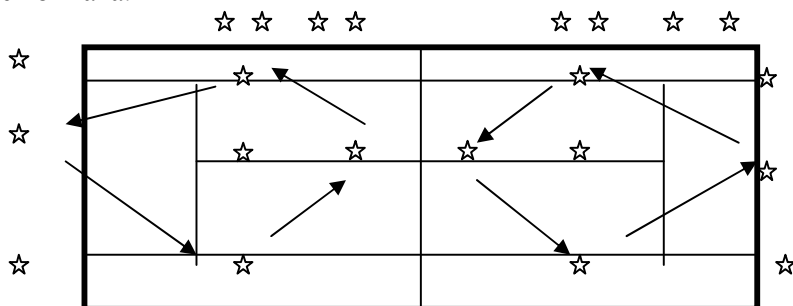
Тенис корт или открита площ с твърда повърхност

Какво трябва да се прави?

1. Единият отбор спосрещат топката, а другият удрят.
2. Разположете се под формата на диамант подобно на бейзбола.
3. С една ракета и тенис топка, първият участник се подготвя да удари топката, хвърлена му отдолу нагоре от питчера. След като топката се удари, участникът започва да тича като се опитва да обиколи колкото се може повече бази; участникът трябва да се спре да тича когато питчера хване топката в ръка
4. Прилагат се правилата на тениса.

Разновидност

Удрящите застават в кръг около най-далечната база и трябва да се приберат без да бъдат оцелени с топката. Посрещачите могат да хванат топката, и да тичат с нея 5-6 крачки след което трябва да я хвърлят отново. Тичащите не могат да спират. За успешни се зачитат тези преминавания при които участниците могат да се върнат на Т-то без да бъдат оцелени с топката.



4 Бейзболен тенис

Оборудване

Една ракета и 6 топки

Групиране

Разделете класа на отбори по 5-10 деца

Къде

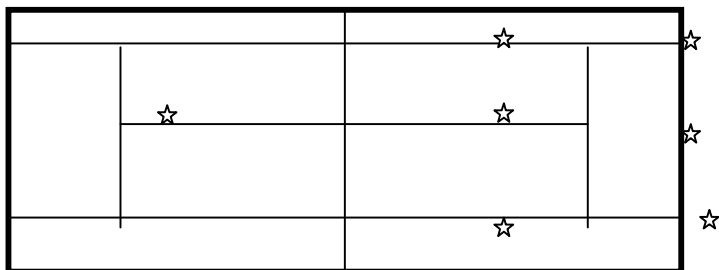
Тенис корт или открита площ с твърда повърхност

Какво трябва да се прави?

1. Питчерът хвърля топката отдолу нагоре и страйкера удря топката над мрежата.
2. Удрящият преброява броя на преминаванията през базите в определената територия, в която топката е тупнала.

3. Посрещачите се опитват да хванат топката с две ръце, с една ръка или като я тупкат с една ръка.
4. Ако посрещачите успеят да хванат топката, страйкера не получават точки при този удар.
5. След като 3 участника ударят топката и тя се хване от посрещачите, отборите си сменят местата.
6. След като всеки отбор получи по три възможности, се определя първият отбор с най-висок брой точки.

☆☆ ☆☆



5 “В.Ъ.Н”

Оборудване

Една ракета за участник и 10-15 топки

Групиране

8-12 участника или клас

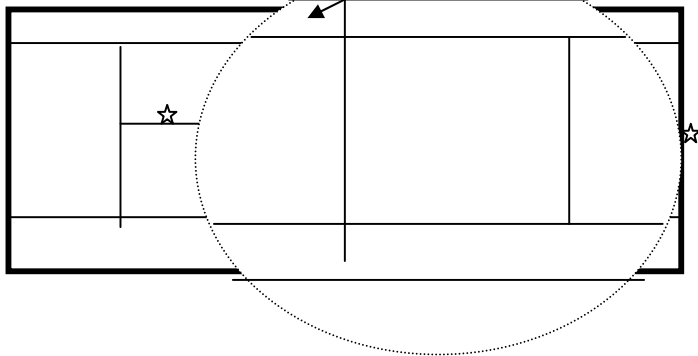
Къде

Тенис корт

Какво трябва да се прави?

1. Учителят или друг ученик застава до мрежата и подава на единия участник, който удря топката
2. Ако топката се пропусне,(т.е.ако се удари в мрежата или извън корта),участникът получава буквата “В”. При следваща грешка “Ъ”, а при трета “Н”.
3. След което ученикът събира топката и изтичва до другия край на корта, като поставя топката в коша.
4. Ако участникът получи буквите “В.Ъ.Н” той трябва да изтича до другия край на корта и да се опита да хване топката, ударена от друг участник. Ако успее, се връща в редицата, а другия участник получава буква.

☆☆ ☆☆



6 Скелет

Оборудване

Една ракета и топка за участник

Групиране

8-10 участника или клас

Къде

Тенис корт

Какво трябва да се прави?

1. Единият участник удря топката към посрещача в другия край на корта.
2. Ако топката падне извън корта, този, който е ударил топката губи един живот. Първият път е “МЪРТЪВ”, 2рия “ИЗГОРЕН”, 3тия “СКЕЛЕТ”
3. След всеки удар, участниците се връщат на края на редицата.
4. Когато някой участник стане “СКЕЛЕТ”, той отива в другия край на корта и хваща с две ръце, с една или с едно тупкане топките от другите участници.
5. Ако успее да хване топката, той получава “живот” и се връща в редицата. За да стане играта по –трудна може да се хващат по 3 топки последователно.

7 По света

Оборудване

2 топки, най-малко по 4 ракети на група

Групиране

Две колони от 4 участника в единия край на корта зад линията

Къде

Тенис корт или площ с твърда повърхонст

Какво трябва да се прави?

1. Единият участник удря топката след тупкане към участника в другия край на корта. След което тичайки по посока обратна на часовниковата стрелка премина покрай режата и застава на края на срещуположната колона.
2. Прехвърлянето продължава със следващия участник и т.н.
3. Участниците изгарят ако направят три грешки. Играе се с получаване на буквите “В.Б.Н”. Другият начин е , за да не изгарят участниците, да се броят грешките които са направили. Участникът с най-малко грешки е победител.

Ключове/Полезни съвети

Ако има само един участник от всяка колона, той трябва да направи пълен кръг след като удари топката.

Разновидност

Колоните представляват отбори и играчите се редуват само в собствения си отбор без да се предвижват до другия край на корта.

Участниците могат да спринтират или да тичат в “зиг-заг” между препятствия, за да стигнат до края на колоната.

8 Общност

Оборудване

4 топки на корт, 1 ракета за участник

Групиране

Групи от 6-10 участника в единия край на корта зад линията

Къде

Тенис корт или площ с твърда повърхонст

Какво трябва да се прави?

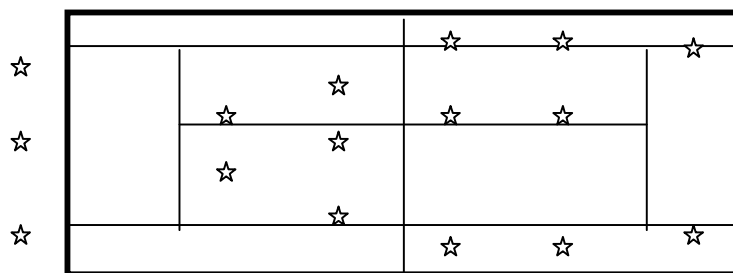
1. Топка се хвърля от едния края на корта (от линията в дъното на корта) в срещуположното поле зад мрежата. Тя не може да бъде посрещната с волеа.
2. Топката се разиграва между отборите.
3. Първи е отборът, който спечели 7 точки.

Разновидност

Играйте “В.Ъ.Н.” или “СКЕЛЕТ”.Участниците изгарят след като те са загубили 3те си живота и се връщат в игра, ако някой друг допусне грешка.

Безопасност

Разпръснете участниците на достатъчно разстояние един от друг.



9 Тенис крикет

Оборудване

Кош с топки, 1 ракета за двама

Групиране

Отбори от поне 6 участника

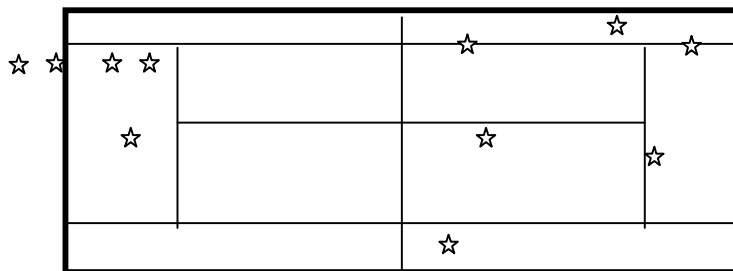
Къде

Тенис корт или площ с твърда повърхонст

Какво трябва да се прави?

1. Отборите се състоят от посрещачи и участници,които удрят топката(с форхенд или бекхенд).
2. Единият участник (или учителят) застава с кош до мрежата и подава топки.
3. Топката се подава към единият участник, който я удря, така че да попадне в корта.

4. Ако топката се хване от посрещач напълно с две ръце, с една ръка/едно тупкане (в зависимост от нивото на участниците), този който е ударил тази топка изгаря. Ако топката е ударена над мрежата и успешно попадне в другата част на корта, удрящият печели една точка и остава за следващото подаване.
5. След като всички участници, които трябва да удрят топката се изредят, отборите сменят местата си. ☆



10. Волейболен тенис

Оборудване

2 топки на корт, 1 ракета на участник

Групиране

Групи от 4-6 участника във всеки край на корта

Къде

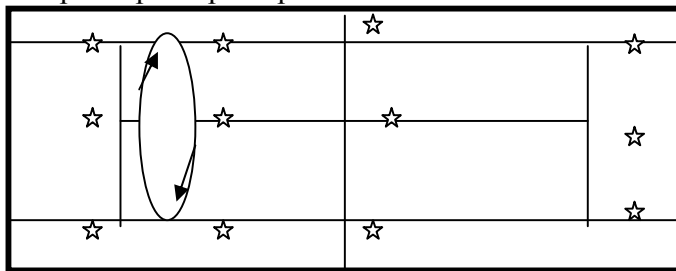
Тенис корт или площ с твърда повърхонст

Какво трябва да се прави?

1. Сервиращите (от дясната страна на линията в дъното на корта) “сервират” топка с подхвърляне отдолу нагоре за форхенд
2. Сервисът не може да бъде посрещнат с воле
3. Разиграването включва основни удари и волета
4. Точка се отбелязва само ако отборът сервира.
5. След спечелване на сервиса, отборите сменят местата си обратно на часовниковата стрелка, както е посочено в схемата долу, и новият сервиращ започва играта със сервис от тази част на корта, която е за форхенд

Разновидност

1. Могат да играят 4 участника, а двама да сменят местата си.
2. Отборът трябва да си подаде топката 3 пъти преди дая прехвърли през мрежата без да позволи топката да тупне.
3. Сервиращият може да сервира или топката може да тупне повече от един път преди тя да се прехвърли през мрежата.



11.

Оборудване

Минимум по 4 топки и 2 ракети на група

Групиране

Групи от 6 участника

☆

Къде

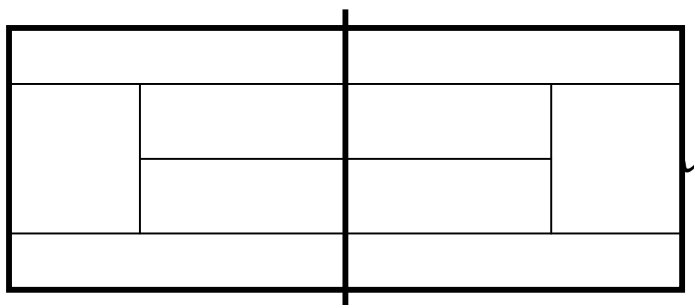
Тенис корт или площ с твърда повърхност

Какво трябва да се прави?

1. Участниците се номерират от 1 до 6
2. Участник №1 подава и посреща топката. №2 му асистира. Участници №3, №4, №5, №6 удрят топката.
3. №1 хвърля топка, така че №3 да я отиграе с воле обратно и или №1 или №2 да я хванат.
4. Когато топката се хване 2 пъти или се удари 5 пъти, № 3 остъпва мястото си на №4 и т.н.
5. След като се изредят последователно №3, №4, №5 и №6. №1 и №2 се заместват с №3 и №4. Играта продължава като № 1 и след това №2, №5, №6 удрят последователно, като №1 има право на 5 удара или на 2 хващания.
6. След като всеки участник мине, отборът е приключил
7. Печели отборът, който успее да свърши първи

Ключове/Полезни съвети

Отборът може да хване 2 пъти топката, по бързо отколкото да направи 5 удара даден негов участник, и така да свърши по-бързо. Това ще спомогне да не се правят несъобразени, силни и неконтролируеми удари.



12

Оборудване

1 ракета на участник и минимум 10 топки на корт

Групиране

Групи от 15 участника

Къде

Тенис корт



Какво трябва да се прави?

1. Учителят или подавача застава на Т-то. Участниците се нареждат в редица пред учителя (подавача) между мрежата и учителя, и съответно получават по –една буква А,Б,В, Г, Д, Е (не повече от 6). Участник Ц застава от другата страна на учителя зад линията в дъното на корта и събира топките, докато друг участник “Ю” чака от страни на корта да влезе. Участник Х застава на линията в дъното на корта от другата страна на мрежата.
2. Учителят (подавача) подава 5 топки към Х, който се опитва да удари топката така, че участниците А,Б,В, Г, Д, Е, които трябва да посрещнат топката с воле, да допуснат грешка.
3. Ако волето е успешно, разиграване продължава докато някой направи грешка. Ако този, който удря воле, направи грешка, той застава на мястото на Х
4. Тези, които удрят волета, трябва да посрещат само топки, които могат да хванат.
5. След 10 топки, участниците сменят местата си. Х събира своите 5 топки.Ю отива на мястото до мрежата. Е излиза извън корта и чака. Ц застава на мястото на Х в готовност да удря топката.
6. Печели участникът с най-голям брой успешни удари.

13 Отборна игра - сервиси

Оборудване

1 ракета на участник и колкото се може повече топки на корта

Групиране

Класът се разделя на групи и те се разпределят в краищата на корта.

Къде

Тенис корт или площ с твърда повърхност

Какво трябва да се прави?

1. Първият отбор застава един до друг на линията в дъното на корта и всички започват да сервират заедно.
2. Учителят (друг участник брой успешните сервиси, които попадат в полетата за сервис.
3. След като всички налични топки свършат, отбор 2 събира топките, дори и тези които са на мрежата и започва да сервира.

Разновидност

За напредналите могат да се поставят различни цели.

14 Шампиони и Предизвикатели

Оборудване

Най-малко 4 ракети на корт, 2 топки

Групиране

6 участника

Къде

Тенис корт

Какво трябва да се прави?

1. Учителят /ученик подават топката към “шампиона”, който е от другата страна на мрежата в дъното на корта. Точката се разиграва между двама участници от двете страни на корта.
2. Победителят остава и става следващият “шампион” , а загубилият излиза и застава на края на редицата. Вторият играч от редицата заема мястото на “предизвикателя”. Ако “шампиона” спечели 3 последователни разигравания, той отстъпва място на друг от отбора.

Разновидност

Възможно е да се играят в отбори за игра на двойки

Ключове /Полезни съвети

Участниците могат да започнат играта с подаване на топката от ръка.

15 Отборна игра -волета

Оборудване

1 ракета на участник и 4 топки на корт

Групиране

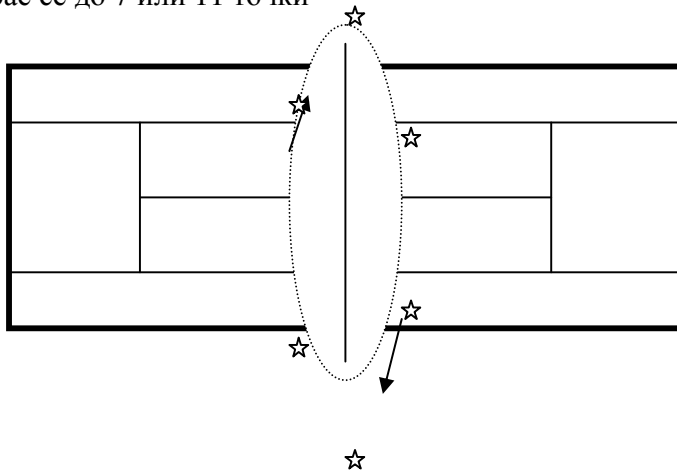
6 участника

Къде

Тенис корт

Какво трябва да се прави?

1. “Сервиращият “отбор започва със сервис след тупкане на топката отпред и се предвижва напред за разиграване
2. След приключване на точката, двата отбора сменят местата си в посока обратна на часовниковата стрелка. Участникът който чака извън корта се предвижва към мрежата за воле и започва следващото разиграване.
3. Играе се до 7 или 11 точки



16.Отбор-единично

Оборудване

Минимум 2 ракети на корт и 2 топки за тенис

Групиране

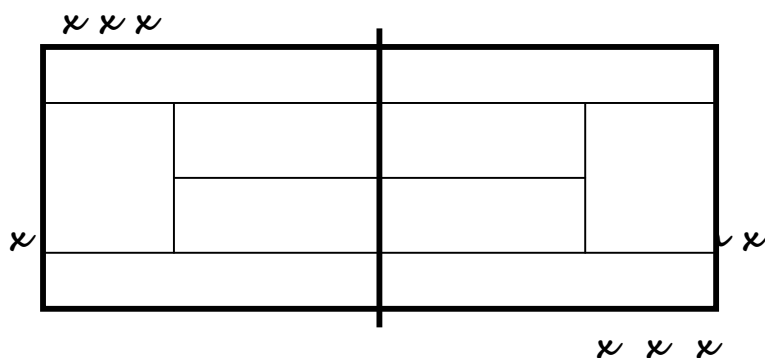
8 състезатели

Къде

Тенис корт

Какво трябва да се прави?

1. Първите състезатели в редиците започват играта, като се точкува съответно (0-15-30-40 – гейм)
2. Следващите двама състезатели в реда изиграват следващата точка
3. Състезатели, които не играят за точка, запазват резултата и хващат страничните удари
4. Печели отборът, който има 4 победни игри.



17. Отбор-двойки

Оборудване

Минимум 4 ракети на корт и 2 топки за тенис на корт

Групиране 6-10 състезатели

Къде Тенис корт

Какво да направим?

1. Първите състезатели в редиците формират отбор-двойка
2. Всеки отбор по двойки изиграва една точка и отстъпва на следващия отбор
3. Състезатели, които не играят за точка, запазват резултата и хващат страничните удари
4. Печели отборът, които има 4 победни игри.

