

### Výkaz o pilotnom projekte

Športový zväz:	Slovenský tenisový zväz
Názov a sídlo školy:	Základná škola Lipníky, Lipníky 15, 08212
Popis pohybových aktivít:	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností.
Meno a priezvisko osoby zodpovednej za vykonávanie pohybových aktivít:	PaedDr. Zuzana Perželová

Poradové číslo aktivity	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Dátum	16.5.2012	18.5.2012	23.5.2012	25.5.2012	30.5.2012	1.6.2012	6.6.2012	8.6.2012	13.6.2012	15.6.2012	20.6.2012	22.6.2012	10.9.2012	12.9.2012	17.9.2012	19.9.2012	24.9.2012	26.9.2012	1.10.2012	3.10.2012											
Miesto	Ihrisko Lipníky	Ihrisko Lipníky	Ihrisko Lipníky	Ihrisko Lipníky	Ihrisko Lipníky	Ihrisko Lipníky	Ihrisko Lipníky	Ihrisko Lipníky	Ihrisko Lipníky	Ihrisko Lipníky	Ihrisko Lipníky	Ihrisko Lipníky	Ihrisko Lipníky	Ihrisko Lipníky	Ihrisko Lipníky	Ihrisko Lipníky	Ihrisko Lipníky	Ihrisko Lipníky	Ihrisko Lipníky	Ihrisko Lipníky											
Čas	14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00	15.00-16.00	14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00	14.00-15.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.00-14.00	13.-14.00	13.00-14.00										

#### Mená a priezviská inštruktorov:

Zuzana Perželová	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*												



1	Nadhadzovanie tenisových loptičiek nad seba. Púšťanie loptičky z cystretej paže na zem. Hádzanie loptičky do steny jednou rukou.Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Štafeta s loptami.
2	Dribling rukou - odbíjanie loptičky dlaňou o zem. Hádzanie loptičky vo dvojiciach. Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem. Súťaž skupin-podávanie lopty v sede za sebou.
3	Rozcvička-naháňačka.Odbíjanie loptičky raketou nahor, odbíjanie loptičky o zem. Údery raketou do loptička proti stene striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety.Kotúľanie loptičiek do terčov. Súťaž družstiev štafeta.
4	Rozcvička-naháňačka v trojiciach.Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety.Údery raketou proti stene.Odbíjanie loptičky raketou, nahor, o zem. Hádzanie loptičiek do terča.
5	Rozcvičenie-Hra na rybára. Dribling striedavo pravou a ľavou rukou. Hádzanie loptičky o stenu a následné chytanie po jednom dopade. Snaha o čo najväčší počet odbití.Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku.Súťaž-Štafeta s loptičkami.
6	Rozcvičenie. Súťaž družstiev-podávanie loptičky. Cvičenia- vyhadzovanie loptičky nad seba a následné chytanie po jednom odraze od zeme s obmenami.Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou 10x a druhou stranou 10x rakety nahor.Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad prekážku. Súťaž o najdlhší hod. Záver hodiny.
7	Klasické rozcvičenie.Súťaž družstiev-podávanie loptičky.Cvičenia:Hádzanie loptičky o stenu, po hodení robia obmeny. Dvojice proti sebe. Jeden z dvojice kotúľa loptičky, druhý z dvojice loptičku hádže oblúkom. Skupinová forma cvičení: odbíjanie loptičky pri stene, odbíjanie loptičky na rakete, súvislá výmena vo dvojiciach. Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku.
8	Klasické rozcvičenie. Súťaž družstiev-podávanie loptičiek.Cvičenia: Prihrávanie loptičky. Kolotoč s hádzaním loptičky.Skupinová forma cvičení: striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem, odbíjanie loptičky raketou pri stene, súvislá výmena vo dvojiciach. Súťaž - nosenie loptičky.Záver hodiny.
9	Klasické rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky. Cvičenie1: Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky, pravou rukou, ľavou rukou, striedavo pravou, ľavou. Cvičenie2: Hádzanie tenisovej loptičky o stenu a následné chytanie do oboch rúk, s obmenami. Cvičenie3: Odbíjanie loptičky bez dopadu na zem. Jeden z dvojice nahadzuje druhému tak, aby nespadka na zem. Cvičenie4: Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Cvičenie 5: Súťaž družstiev v podávaní loptičky s obmenami. záver hodiny.
10	Klasické rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptička. Cvičenie1: Nadhadzovanie loptičky pravou a ľavou rukou, nadhodenie do výšky asi 20-30 cm a opätovné chytanie. Cvičenie2: Odbíjanie loptičky na rakete 2x jednou stranou, 2x druhou stranou vytáčaním zápästia.Cvičenie3: Odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe ponad prekážku. Cvičenie4: Kolotoč v odbíjaní loptičky raketou. Záver hodiny.

11	Rozbehovanie rozcvička. Cvičenie 1: Súvislé odbíjanie loptičky na rakete.Cv.:2: Odbíjanie raketouforhendovou stranou.Cv.3: Odbíjanie loptičky nad hlavou na diaľku. Cv.4:Prenášačka tenisových loptičiek štaetovou formou.
12	Rozbehovanie, rozcvičenie.Cv.1:Žonglovanie s dvoma loptičkami a rukami. Cv.2: Súvislá výmena dvojíc raketami a 1 loptičkou ponad sieť. Cv.3: Úder raketou do loptičky na terč. Cv.4: Štafety z rôznych polôh na povel.
13	Rozbehovanie, rozcvička.Cv.1:Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Cv.2: Vo dvojiciach súvislé odbíjanie penovej loptičky bez dopadu na zem. Cv.3: Tlmenie loptičky na rakete. Cv.4: Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou. Záver: strečing, naťahovacie cvičenia.
14	Rozbehovanie, rozcvička. Cv.1: Súvislé odbíjanie loptičky raketou nadol. Cv.2: Súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach len jednou stranou(forhend, bekhend). Cv.3: Naháňačka s raketami a penovou loptičkou. Cv.4: Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Záver: strečing, naťahovacie cvičenia.
15	Rozbehovanie, rozcvička. Cv1.:Žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou.Cv.2: Prehadzovaná 2 družstiev s maximálne jednou prihrávkou. Cv.3: Hra 2:2 s raketami a loptičkou na ohraničenom území. Cv.4: Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Strečing, naťahovacie cvičenia.
16	Rozbehovanie, rozcvičenie.Cv.1:Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Cv.2: Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Cv.3: Súťaž: Hod loptičkou na diaľku. Cv.4: Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Strečing.
17	Rozbehovanie, rozcvička.Hra: Dve družstvá na 5 prihrávk. Cv.1: Dve družstvá oproti sebe na ohraničenom území predelenom sieťou.Snaha členov je odbiť loptičku raketou ponad sieť.Cv.2: Hra vo dvojici súvislým odbíjaním loptičky. Cv,3: Súťaž družstiev štafetovým spôsobom s 2 tenisovými raketami. Záver: strečing, naťahovacie cvičenia.
18	ozbehovanie, rozcvička. Naháňačka vo dvojiciach. Cv.1: Dribling jednou rukou tenisovou loptičkou. Cv.2: Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Cv.3: Volejová výmena vo dvojiciach. Cv.4: Hra vo dvojiciach sp stlmením a následným odbitím loptičky súperovi. Cv.5: Súťaž štafetovou formou okolo kužeľov. Záver: strečing, naťahovacie cvičenia.
19	Rozbehovanie, rozcvička.Hra: Naháňačka červený a čierny s tenisovými loptičkami.Cv.1: Súvislé odbíjanie na rakete smerom nahor. Cv.2: Súvislé odbíjanie jednej loptičkysmerom nahor vo dvojiciach. Cv.3: Hra na body do 10 vo dvojiciach. Strečing, naťahovanie.
20	Rozbehovanie, rozcvička. Dobiehanie loptičky. Cv.1: Kolotoč.Cv.2: Štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky. Strečing, naťahovacie cvičenia.