

5	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Hra na rybára - úlohou rybára je chytiť iného žiaka /rybku/.. Cvičenie 1 - Každý žiak má loptičku a dribluje /odbíja/ striedavo pravou a ľavou rukou. Cvičenie 2 - Hádzanie loptičky o stenu a následné chytanie po jednom dopade. Cvičenie 3 - a) odbíjanie loptičky na rakete, b) dribling raketou - súťaž o čo najväčší počet odbití loptičky za určitý čas. Cvičenie 4 - Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku /sieť, žinenka, švihadlá/ - snaha o súvislé údery za sebou menšou silou. Cvičenie 5 - Súťaž - štafeta s loptičkami. Úlohou je prebehnúť určenú vzdialenosť, vymeniť loptičku a vrátiť sa späť. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
6	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky - podávanie loptičky od prvého po posledného vo vzpažení a spodkom. Cvičenie 1 - chytanie loptičky po vyhodení a jednom odraze od zeme, v čase medzi vyhodením a chytaním loptičky si každý žiak a) - 3x tlesne rukami, b) - urobí drep, c) - otočí sa o 360 stupňov, d) - sed. Cvičenie 2 - Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou 10x a druhou stranou 10x rakety nahor. Cvičenie 3 - Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad prekážku/ lavičku, kužeľ/. Cvičenie 4 - Súťaž jednotlivcou - hod loptičiek na diaľku - čo najďalej na opačnú stranu telocvične. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
7	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky - podávanie loptičky od prvého po posledného vo vzpažení v stojí a v sede. Cvičenie 1 - Stoj oproti stene. Po hodení loptičky do steny, urobí žiak obrat o 360 stupňov, drep, výskok...atď. a snaží sa loptičku chytiť po dopade na zem. Cvičenie 2 - Dvojice oproti sebe. Jeden loptičky kotúľa, druhý loptičky hádže oblúkom. Vzdialenosť 7-10m, po 10 pokusoch - výmena. Cvičenie 3 - Skupinová forma cvičení: a) odbíjanie loptičky pri stene, b) odbíjanie loptičky na rakete - max. počet c) súvislá výmena vo dvojiciach. Cvičenie 4 - Súťaž jednotlivcou - Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku - čo najďalej na opačnú stranu telocvične. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
8	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky. Cvičenie 1 - Žiaci vytvoria kruh v priemere cca 5m, v kruhu si 1 loptičku ľubovoľne prihrávajú. Komu loptičku spadne vypadáva z hry. Cvičenie 2 - Kolotoč s hádzaním loptičky - Dva zástupy oproti sebe, medzi nimi je prekážka / sieť, lavička, kužeľ/. Prvý zastup prehodí loptu ponad prekážku a uteká na druhú stranu. Protihráč loptu chytí po jednom dopade, odhodí ju naspäť ponad prekážku a beží na druhú stranu. Cvičenie 3 - Skupinová forma cvičení: a) striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem. b) odbíjanie loptičky raketou pri stene. c) súvislá výmena vo dvojiciach. Cvičenie 4 - Súťaž - Nosenie loptičky - vytvoríme družstvá, každá má svoju raketu a loptičku. Každý člen musí prebehnúť s loptičkou na rakete okolo méty a odovzdať raketu i loptičku ďalšiemu členovi.. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
9	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky. Cvičenie 1 - Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky - a) pravou rukou, b) ľavou rukou, c) striedavo pravou, ľavou. Cvičenie 2 - Hádzanie tenisovej loptičky o stenu a následné chytanie do oboch rúk. V čase medzi hodením a chytaním žiak urobí: a) 3x tlesnutie rukami, b) drep, c) otočku o 360 stupňov. Cvičenie 3 - Odbíjanie loptičky z voleja. Jeden z dvojice nahadzuje druhému tak, aby nespadla na zem. Po odbití sa ju snaží znovu chytiť. Vzdialenosť 3-4m, po 10 pokusoch - výmena. Cvičenie 4 - Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Cvičenie 5 - Súťaž družstiev v podávaní loptičky v stojí v zástupe vo vzpažení a podliezaním / plazením / posledného na prvé miesto v zástupe. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>

10	<p>Nástup. Rozbehovanie, rozcvičenie, Naháňačka vo dvojiciach. Dvojice sa držia za ruku, jedna dvojica chytá. Cvičenie 1 - Nadhadzovanie loptičky nad seba jednou rukou a následné chytenie bez dopadu na zem. Hromadná forma - individuálne cvičenia - a) do oboch rúk, b) do jednej ruky (pravá, ľavá). Cvičenie 2 - Púšťanie tenisovej loptičky z vystretej paže na zem a následné chytenie po jednom odraze od zeme a) do oboch rúk b) do jednej ruky. Cvičenie 3 - Hádzanie do steny jednou rukou a následné chytenie loptičky po jednom dopade na zem. Cvičenie 4 - Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Odbíjanie jednou stranou a potom vytočením zápästia zasa opačnou stranou. 5 - Súťaž skupín - štafeta s loptami. Prvý z každého družstva drží v ruke loptu. Na povel beží s loptou okolo méty - cca 10m a odovzdá ju ďalšiemu členovi svojho družstva. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
11	<p>Nástup. Rozbehovanie, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky. Cvičenie 1 - Nadhadzovanie loptičky. Chytenie do dlane - zdola, - zhora, na chrbtovú časť ruky. Cvičenie 2 - Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou, druhou stranou vytáčaním zápästia. Cvičenie 3 - Odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe ponad prekážku. Cvičenie 4 - Kolotoč v odbíjaní loptičky raketou ponad prekážku do vymedzeného územia. Hrá sa súvislá výmena, dokedy sa nepreruší. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
12	<p>Nástup. Rozbehovanie, rozcvičenie. Naháňačka s loptičkou. Cvičenie 1 - Dribling rukou - odbíjanie loptičky dlaňou o zem striedavo pravou a ľavou rukou. Cvičenie 2 - Hádzanie loptičky vo dvojiciach. Cvičenie 3 - Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem. Cvičenie 4 - Súťaž skupín - podávanie lopty v sede za sebou. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
13	<p>Nástup. Rozbehovanie, rozcvičenie. Dvaja žiaci stoja v ľubovoľnom priestore, vzdialení 2m od seba. Jeden loptičku odhodí, druhý sa ju snaží chytiť po jednom dopade. Cvičenie 1 - Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Žiak odbíja loptičku striedavo výpletom a rámom. Cvičenie 2 - Vo dvojiciach súvislé odbíjanie loptičky bez dopadu na zem. Cvičenie 3 - Tlmenie loptičky na rakete. Každý žiak loptičku. Nehrajúcou rukou si voľne vyhodí loptičku kolmo nad seba - 1-2m a raketou sa ju pokúša dostať na raketu bez odrazu na výplete. Cvičenie 4 - Hra : Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou. Štafeta s nosením loptičky na rakete, resp. vymieňaním loptičiek. 2-4 družstvá, raketu drží v pravej ruke, pri méte si ju preloží do ľavej ruky. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, natáhovacie cvičenia.</p>
14	<p>Nástup. Rozbehovanie, rozcvičenie. Súťaž družstiev v skákaní na jednej nohe okolo méty. Cvičenie 1 - Súvislé odbíjanie loptičky raketou nadol. Kto urobí najviac pokusov za sebou. Cvičenie 2 - Vo dvojiciach súvislé odbíjanie loptičky len jednou stranou / forhend, bekhend /. Cvičenie 3 - Naháňačka s raketami a penovou loptičkou. Odbíjanie loptičky čo najďalej ponad prekážku. Druhé družstvo loptičku chytá a z toho miesta naspäť odráža. Družstvo, ktorému neprejde loptička ponad prekážku - prehráva. Členovia družstva sa musia postupne striedať. Cvičenie 4 - Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Na povel podávame loptičku vedľa tela. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, natáhovacie cvičenia.</p>
15	<p>Nástup. Rozbehovanie, rozcvičenie. Hádzanie loptičky o zem v kruhu. Kto loptičku nechytí - vypadne mu - obehne 2 kolá okolo kruhu. Cvičenie 1 - Žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou. Cvičenie 2 - Prehadzovaná 2 družstiev s maximálne jednou prihrávkou. Tenisové ihrisko. Úlohou jedn. členov družstiev je prehodiť loptičku ponad sieť na súperovu polovicu tak aby ju nechytí. Cvičenie 3 - Hra: 2:2 s raketami a loptičkou na ohraničenom území. Hráči sa musia pravidelne striedať po každom údere ako v stolnom tenise. Cvičenie 4 - Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Súťaž družstiev formou štafety s odbíjaním loptičky hore raketou počas presunu. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, natáhovacie cvičenia.</p>

16	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Naháňачka v menšom ohraničenom území znožnými poskokmi. Žiak, ktorý chytá má v ruke loptičku a musí sa ňou dotknúť iného žiaka, ktorý ďalej chytá. Kto beží a nemá nohy pri sebe, chytá. Cvičenie 1 - Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Loptičku odbíjame 3x nahor, necháme loptu spadnúť a následne pokračujeme udieraním do zeme 3x. Znovu opakujeme. Cvičenie 2 - Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Dvaja hráči proti sebe odbíjajú loptičku cez prekážku s cieľom trafiť terč, ktorý je umiestnený v bode dopadu. Cvičenie 3 - Súťaž: Hod loptičkou na diaľku. Hádzeme aj nehrajúcou pažou. Cvičenie 4 - Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Súťaž družstiev formou štafety s odbíjaním loptičky raketou o zem počas presunu. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, naťahovacie cvičenia.</p>
17	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Hra: Dve družstvá na 5 prihrávk. Prihrávame loptičku hádzaním rukou v ohraničenom priestore tak, aby loptička nespadla na zem, alebo aby ju nezískalo súperové družstvo. Cvičenie 1 - Dve družstvá v ohraničenom priestore. Snahou je odbiť loptičku raketou ponad sieť na súperovú polovicu tak aby ju nechytil. Družstvo ma k dispozícii 1 raketu a strieda si ju. Cvičenie 2 - Hra vo dvojici súvislým odbíjaním loptičky. Začiatok hry je vždy úderom zhora. Odbíjame cez sieť alebo cez inú prekážku. Cvičenie 3 - Súťaž družstiev štafetovým spôsobom s 2 tenisovými loptičkami. Každé družstvo 2 loptičky. Prvý člen na povel vybehne a na určenú métu položí 2 loptičky. Vrátí sa späť a tlesne ďalšiemu členovi svojho družstva po ruke. Ten vybieha, zoberie loptičky a podá ich ďalšiemu. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, naťahovacie cvičenia.</p>
18	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Naháňачka vo dvojiciach. Jeden žiak z dvojice drží tenisovú loptičku, ktorou sa musí dotknúť inej dvojice. Žiaci sa držia pri naháňачke za ruky. Cvičenie 1 - Dribling jednou rukou tenisovou loptičkou. Počas driblingu idú na znamenie do drepu a späť do staja. Cvičenie 2 - Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Dvojice. Jeden nadhadzuje rukou nepravidelne do oboch strán. Druhý reaguje a odbíja loptičku raketou bez dopadu na zem späť do rúk nadhadzujúcemu žiakovi. Cvičenie 3 - Volejbalová výmena vo dvojiciach. Žiaci sa snažia vo dvojiciach prihrávať si loptičku raketou bez dopadu na zem - z voleja. Kto nemá dvojicu odbíja o stenu. Cvičenie 4 . Hra vo dvojiciach so stlmením a následným odbitím loptičky súperovi. Prilietajúcu loptičku odbije žiak najskôr mierne pred seba a následne ju odohrá pojednom dopade súperovi ďalším úderom. Cvičenie 5. Súťaž štafetovou formou okolo kužeľov. Počas behu každý žiak odbíja loptičku na rakete smerom nahor a späť smerom nadol. Každé družstvo má jednu raketu a jednu loptičku. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, naťahovacie cvičenia.</p>
19	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Hra: Naháňачka červený a čierny s tenisovými loptičkami. Cvičenie 1 - Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom nahor. Žiak mení po každom odbití úderovú stranu rakety vytáčaním zápästia. Počas odbíjania môžu meniť polohu: do drepu, stáť na jednej nohe a pod. Cvičenie 2 - Súvislé odbíjanie jednej loptičky smerom nahor vo dvojiciach. Žiaci sa musia pravidelne striedať v odbíjaní a počítajú si počet odbití. Cvičenie 3 - Hra na body do 10 vo dvojiciach (Turnaj). Súvislá hra vo dvojiciach na ohraničenom ihrisku s prekážkou sieť, čiara, švihadlo) na počítanie. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing, zhodnotenie hodiny.</p>

20	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Dobehание loptičky. Dvaja žiaci stoja za sebou vo vzdialenosti 1-2m otočení rovnakým smerom. Zadný žiak má loptičku v ruke a zakotúľa ju smerom ku prednému žiakovi, ktorý pozerá len pred seba. Ten reaguje zrakom a snaží sa čo najrýchlejšie loptičku dobehnúť, dvihnúť a priniesť späť. Po každom pokuse si žiaci vymieňajú úlohy. Obdobné cvičenie ako predchádzajúce s tým rozdielom, že zadný žiak loptičku hádže oblúkom ponad predného, ktorý sa ju snaží chytiť po jednom dopade na zem. Cvičenie 1 - Kolotoč. Ohraničíme ihrisko čiarami a predelíme ho prekážkou. Každý žiak sa snaží prehodiť úderom raketou loptičku na stranu súpera a zaradiť sa ako posledný na opačnej strane polovici ihriska. Hra pokračuje, dovtedy, kým je loptička v hre. Cvičenie 2 - Štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky. Každý žiak si musí položiť loptičku na ruku, až potom môže bežať okolo méty. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing, zhodnotenie hodiny.</p>
21	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Naháňачka s loptičkou. Cvičenie 1 - Dribling rukou - odbíjanie loptičky dlaňou o zem striedavo pravou a ľavou rukou. Cvičenie 2 - Kolotoč. Ohraničíme ihrisko čiarami a predelíme ho prekážkou. Každý žiak sa snaží prehodiť úderom raketou loptičku na stranu súpera a zaradiť sa ako posledný na opačnej strane polovici ihriska. Hra pokračuje, dovtedy, kým je loptička v hre. Cvičenie 3 - Hra podľa pravidiel. Žiaci rozdelení do skupín. Hrá sa skrátaná hra do sedem bodov. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing, zhodnotenie hodiny.</p>
22	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Cvičenie 1 - Hra podľa pravidiel. Turnaj. Žiaci rozdelení do skupín. Hrá sa skrátaná hra do sedem bodov. Pokračovanie a dokončenie turnaja. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing, zhodnotenie hodiny. Celkové vyhodnotenie krúžku.</p>

5	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Hra na rybára - úlohou rybára je chytiť iného žiaka /rybku/.. Cvičenie 1 - Každý žiak má loptičku a dribluje /odbíja/ striedavo pravou a ľavou rukou. Cvičenie 2 - Hádzanie loptičky o stenu a následné chytenie po jednom dopade. Cvičenie 3 - a) odbíjanie loptičky na rakete, b) dribling raketou - súťaž o čo najväčší počet odbití loptičky za určitý čas. Cvičenie 4 - Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku /sieť, žinenka, švihadlá/ - snaha o súvislé údery za sebou menšou silou. Cvičenie 5 - Súťaž - štafeta s loptičkami. Úlohou je prebehnúť určenú vzdialenosť, vymeniť loptičku a vrátiť sa späť. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
6	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky - podávanie loptičky od prvého po posledného vo vzpažení a spodkom. Cvičenie 1 - chytenie loptičky po vyhodení a jednom odraze od zeme, v čase medzi vyhodením a chytením loptičky si každý žiak a) - 3x tlesne rukami, b) - urobí drep, c) - otočí sa o 360 stupňov, d) - sed. Cvičenie 2 - Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou 10x a druhou stranou 10x rakety nahor. Cvičenie 3 - Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad prekážku/ lavičku, kužeľ/. Cvičenie 4 - Súťaž jednotlivcou - hod loptičiek na diaľku - čo najďalej na opačnú stranu telocvične. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
7	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky - podávanie loptičky od prvého po posledného vo vzpažení v stojí a v sede. Cvičenie 1 - Stoj oproti stene. Po hodení loptičky do steny, urobí žiak obrat o 360 stupňov, drep, výskok...atď. a snaží sa loptičku chytiť po dopade na zem. Cvičenie 2 - Dvojice oproti sebe. Jeden loptičky kotúľa, druhý loptičky hádže oblúkom. Vzdialenosť 7-10m, po 10 pokusoch - výmena. Cvičenie 3 - Skupinová forma cvičení: a) odbíjanie loptičky pri stene, b) odbíjanie loptičky na rakete - max. počet c) súvislá výmena vo dvojiciach. Cvičenie 4 - Súťaž - Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku - čo najďalej na opačnú stranu telocvične. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
8	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky. Cvičenie 1 - Žiaci vytvoria kruh v priemere cca 5m, v kruhu si 1 loptičku ľubovoľne prihrávajú. Komu loptičku spadne vypadáva z hry. Cvičenie 2 - Kolotoč s hádzaním loptičky - Dva zástupy oproti sebe, medzi nimi je prekážka / sieť, lavička, kužeľ/. Prvý zástup prehodí loptu ponad prekážku a uteká na druhú stranu. Protihráč loptu chytiť po jednom dopade, odhodí ju naspäť ponad prekážku a beží na druhú stranu. Cvičenie 3 - Skupinová forma cvičení: a) striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem. b) odbíjanie loptičky raketou pri stene. c) súvislá výmena vo dvojiciach. Cvičenie 4 - Súťaž - Nosenie loptičky - vytvoríme družstvá, každá má svoju raketu a loptičku. Každý člen musí prebehnúť s loptičkou na rakete okolo méty a odovzdať raketu i loptičku ďalšiemu členovi.. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
9	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky. Cvičenie 1 - Dribling loptičkou dľaňovou časťou ruky - a) pravou rukou, b) ľavou rukou, c) striedavo pravou, ľavou. Cvičenie 2 - Hádzanie tenisovej loptičky o stenu a následné chytenie do oboch rúk. V čase medzi hodením a chytením žiak urobí: a) 3x tlesnutie rukami, b) drep, c) otočku o 360 stupňov. Cvičenie 3 - Odbíjanie loptičky z voleja. Jeden z dvojice nahadzuje druhému tak, aby nespadol na zem. Po odbití sa ju snaží znovu chytiť. Vzdialenosť 3-4m, po 10 pokusoch - výmena. Cvičenie 4 - Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Cvičenie 5 - Súťaž družstiev v podávaní loptičky v stojí v zástupe vo vzpažení a podliezaním / plazením / posledného na prvé miesto v zástupe. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>

10	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie, Naháňačka vo dvojiciach. Dvojice sa držia za ruku, jedna dvojica chytá. Cvičenie 1 - Nadhadzovanie loptičky nad seba jednou rukou a následné chytanie bez dopadu na zem. Hromadná forma - individuálne cvičenia - a) do oboch rúk, b) do jednej ruky (pravá, ľavá). Cvičenie 2 - Púšťanie tenisovej loptičky z vystretej paže na zem a následné chytanie po jednom odraze od zeme a) do oboch rúk b) do jednej ruky. Cvičenie 3 - Hádzanie do steny jednou rukou a následné chytanie loptičky po jednom dopade na zem. Cvičenie 4 - Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Odbíjanie jednou stranou a potom vytočením zápästia zasa opačnou stranou. 5 - Súťaž skupín - štafeta s loptami. Prvý z každého družstva drží v ruke loptu. Na povel beží s loptou okolo méty - cca 10m a odovzdá ju ďalšiemu členovi svojho družstva. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
11	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky. Cvičenie 1 - Nadhadzovanie loptičky. Chytanie do dlane - zdola, - zhora, na chrbtovú časť ruky. Cvičenie 2 - Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou, druhou stranou vytáčaním zápästia. Cvičenie 3 - Odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe ponad prekážku. Cvičenie 4 - Kolotoč v odbíjaní loptičky raketou ponad prekážku do vymedzeného územia. Hrá sa súvislá výmena, dokedy sa nepreruší. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
12	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Naháňačka s loptičkou. Cvičenie 1 - Dribling rukou - odbíjanie loptičky dlaňou o zem striedavo pravou a ľavou rukou. Cvičenie 2 - Hádzanie loptičky vo dvojiciach. Cvičenie 3 - Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem. Cvičenie 4 - Súťaž skupín - podávanie lopty v sede za sebou. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
13	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Dvaja žiaci stoja v ľubovoľnom priestore, vzdialení 2m od seba. Jeden loptičku odhodí, druhý sa ju snaží chytiť po jednom dopade. Cvičenie 1 - Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Žiak odbíja loptičku striedavo výpletom a rámom. Cvičenie 2 - Vo dvojiciach súvislé odbíjanie loptičky bez dopadu na zem. Cvičenie 3 - Tlmenie loptičky na rakete. Každý žiak loptičku. Nehrajúcou rukou si voľne vyhodí loptičku kolmo nad seba - 1-2m a raketou sa ju pokúša dostať na raketu bez odrazu na výplete. Cvičenie 4 - Hra : Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou. Štafeta s nosením loptičky na rakete, resp. vymieňaním loptičiek. 2-4 družstvá, raketu drží v pravej ruke, pri méte si ju preloží do ľavej ruky. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, natáhovacie cvičenia.</p>
14	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Súťaž družstiev v skákaní na jednej nohe okolo méty. Cvičenie 1 - Súvislé odbíjanie loptičky raketou nadol. Kto urobí najviac pokusov za sebou. Cvičenie 2 - Vo dvojiciach súvislé odbíjanie loptičky len jednou stranou / forhend, bekhend /. Cvičenie 3 - Naháňačka s raketami a penovou loptičkou. Odbíjanie loptičky čo najďalej ponad prekážku. Druhé družstvo loptičku chytá a z toho miesta naspäť odráža. Družstvo, ktorému neprejde loptička ponad prekážku - prehráva. Členovia družstva sa musia postupne striedať. Cvičenie 4 - Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Na povel podávame loptičku vedľa tela. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, natáhovacie cvičenia.</p>
15	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Hádzanie loptičky o zem v kruhu. Kto loptičku nechytí - vypadne mu - obehne 2 kolá okolo kruhu. Cvičenie 1 - Žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou. Cvičenie 2 - Prehadzovaná 2 družstiev s maximálne jednou prihrávkou. Tenisové ihrisko. Úlohou jedn. členov družstiev je prehodiť loptičku ponad sieť na súperovu polovicu tak aby ju nechytí. Cvičenie 3 - Hra: 2:2 s raketami a loptičkou na ohraničenom území. Hráči sa musia pravidelne striedať po každom údere ako v stolnom tenise. Cvičenie 4 - Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Súťaž družstiev formou štafety s odbíjaním loptičky hore raketou počas presunu. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, natáhovacie cvičenia.</p>

16	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Naháňačka v menšom ohraničenom území znožnými poskokmi. Žiak, ktorý chytá má v ruke loptičku a musí sa ňou dotknúť iného žiaka, ktorý ďalej chytá. Kto beží a nemá nohy pri sebe, chytá. Cvičenie 1 - Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Loptičku odbíjame 3x nahor, necháme loptu spadnúť a následne pokračujeme udieraním do zeme 3x. Znovu opakujeme. Cvičenie 2 - Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Dvaja hráči proti sebe odbíjajú loptičku cez prekážku s cieľom trafiť terč, ktorý je umiestnený v bode dopadu. Cvičenie 3 - Súťaž: Hod loptičkou na diaľku. Hádzeme aj nehrajúcou pažou. Cvičenie 4 - Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Súťaž družstiev formou štafety s odbíjaním loptičky raketou o zem počas presunu. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, naťahovacie cvičenia.</p>
17	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Hra: Dve družstvá na 5 prihrávkov. Prihrávame loptičku hádzaním rukou v ohraničenom priestore tak, aby loptička nespadla na zem, alebo aby ju nezískalo súperové družstvo. Cvičenie 1 - Dve družstvá v ohraničenom priestore. Snahou je odbiť loptičku raketou ponad sieť na súperovú polovicu tak aby ju nechytí. Družstvo ma k dispozícii 1 raketu a strieda si ju. Cvičenie 2 - Hra vo dvojici súvislým odbíjaním loptičky. Začiatok hry je vždy úderm zhora. Odbíjame cez sieť alebo cez inú prakážku. Cvičenie 3 - Súťaž družstiev štafetovým spôsobom s 2 tenisovými loptičkami. Každé družstvo 2 loptičky. Prvý člen na povel vybehne a na určenú métu položí 2 loptičky. Vrátí sa späť a tlesne ďalšiemu členovi svojho družstva po ruke. Ten vybieha, zoberie loptičky a podá ich ďalšiemu. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, naťahovacie cvičenia.</p>
18	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Naháňačka vo dvojiciach. Jeden žiak z dvojice drží tenisovú loptičku, ktorou sa musí dotknúť inej dvojice. Žiaci sa držia pri naháňačke za ruky. Cvičenie 1 - Dribling jednou rukou tenisovou loptičkou. Počas driblingu idú na znamenie do drepu a späť do stoja. Cvičenie 2 - Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Dvojice. Jeden nadhadzuje rukou nepravidelne do oboch strán. Druhý reaguje a odbíja loptičku raketou bez dopadu na zem späť do rúk nadhadzujúcemu žiakovi. Cvičenie 3 - Volejbalová výmena vo dvojiciach. Žiaci sa snažia vo dvojiciach prihrávať si loptičku raketou bez dopadu na zem - z voleja. Kto nemá dvojicu odbíja o stenu. Cvičenie 4 - Hra vo dvojiciach so stlmením a následným odbitím loptičky súperovi. Prilietajúcu loptičku odbije žiak najskôr mierne pred seba a následne ju odohrá pojednom dopade súperovi ďalším úderom. Cvičenie 5. Súťaž štafetovou formou okolo kužeľov. Počas behu každý žiak odbíja loptičku na rakete smerom nahor a späť smerom nadol. Každé družstvo má jednu raketu a jednu loptičku. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, naťahovacie cvičenia.</p>
19	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Hra: Naháňačka červený a čierny s tenisovými loptičkami. Cvičenie 1 - Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom na hor. Žiak mení po každom odbití úderovú stranu rakety vytáčaním zápästia. Počas odbíjania môžu meniť polohu: do drepu, stáť na jednej nohe a pod. Cvičenie 2 - Súvislé odbíjanie jednej loptičky smerom nahor vo dvojiciach. Žiaci sa musia pravidelne striedať v odbíjaní a počítajú si počet odbití. Cvičenie 3 - Hra na body do 10 vo dvojiciach (Turnaj). Súvislá hra vo dvojiciach na ohraničenom ihrisku s prekážkou (sieť, čiara, švihadlo) na počítanie. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing, zhodnotenie hodiny.</p>

20	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Dobehание loptičky. Dvaja žiaci stoja za sebou vo vzdialenosti 1-2m otočení rovnakým smerom. Zadný žiak má loptičku v ruke a zakotúľa ju smerom ku prednému žiakovi, ktorý pozerá len pred seba. Ten reaguje zrakom a snaží sa čo najrýchlejšie loptičku dobehnúť, dvihnúť a priniesť späť. Po každom pokuse si žiaci vymieňajú úlohy. Obdobné cvičenie ako predchádzajúce s tým rozdielom, že zadný žiak loptičku hádže oblúkom ponad predného, ktorý sa ju snaží chytiť po jednom dopade na zem. Cvičenie 1 - Kolotoč. Ohraničíme ihrisko čiarami a predelíme ho prekážkou. Každý žiak sa snaží prehodiť úderom raketou loptičku na stranu súpera a zaradiť sa ako posledný na opačnej strane polovici ihriska. Hra pokračuje, dovtedy, kým je loptička v hre. Cvičenie 2 - Štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky. Každý žiak si musí položiť loptičku na ruku, až potom môže bežať okolo méty. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing, zhodnotenie hodiny.</p>
21	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Naháňačka s loptičkou. Cvičenie 1 - Dribling rukou - odbíjanie loptičky dlaňou o zem striedavo pravou a ľavou rukou. Cvičenie 2 - Kolotoč. Ohraničíme ihrisko čiarami a predelíme ho prekážkou. Každý žiak sa snaží prehodiť úderom raketou loptičku na stranu súpera a zaradiť sa ako posledný na opačnej strane polovici ihriska. Hra pokračuje, dovtedy, kým je loptička v hre. Cvičenie 3 - Hra podľa pravidiel. Žiaci rozdelení do skupín. Hrá sa skrátaná hra do sedem bodov. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing, zhodnotenie hodiny.</p>
22	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Cvičenie 1 - Hra podľa pravidiel. Turnaj. Žiaci rozdelení do skupín. Hrá sa skrátaná hra do sedem bodov. Pokračovanie a dokončenie turnaja. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing, zhodnotenie hodiny. Celkové vyhodnotenie krúžku.</p>

5	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Hra na rybára - úlohou rybára je chytiť iného žiaka /rybku/.. Cvičenie 1 - Každý žiak má loptičku a dribluje /odbíja/ striedavo pravou a ľavou rukou. Cvičenie 2 - Hádzanie loptičky o stenu a následné chytenie po jednom dopade. Cvičenie 3 - a) odbíjanie loptičky na rakete, b) dribling raketou - súťaž o čo najväčší počet odbití loptičky za určitý čas. Cvičenie 4 - Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku /sieť, žinenka, švihadlá/ - snaha o súvislé údery za sebou menšou silou. Cvičenie 5 - Súťaž - štafeta s loptičkami. Úlohou je prebehnúť určenú vzdialenosť, vymeniť loptičku a vrátiť sa späť. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
6	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky - podávanie loptičky od prvého po posledného vo vzpažení a spodkom. Cvičenie 1 - chytenie loptičky po vyhodení a jednom odraze od zeme, v čase medzi vyhodením a chytením loptičky si každý žiak a) - 3x tlesne rukami, b) - urobí drep, c) - otočí sa o 360 stupňov, d) - sed. Cvičenie 2 - Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou 10x a druhou stranou 10x rakety nahor. Cvičenie 3 - Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad prekážku/ lavičku, kužeľ/. Cvičenie 4 - Súťaž jednotlivcou - hod loptičiek na diaľku - čo najďalej na opačnú stranu telocvične. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
7	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky - podávanie loptičky od prvého po posledného vo vzpažení v stoj a v sede. Cvičenie 1 - Stoj oproti stene. Po hodení loptičky do steny, urobí žiak obrat o 360 stupňov, drep, výskok...atď. a snaží sa loptičku chytiť po dopade na zem. Cvičenie 2 - Dvojice oproti sebe. Jeden loptičky kotúľa, druhý loptičky hádže oblúkom. Vzdialenosť 7-10m, po 10 pokusoch - výmena. Cvičenie 3 - Skupinová forma cvičení: a) odbíjanie loptičky pri stene, b) odbíjanie loptičky na rakete - max. počet c) súvislá výmena vo dvojiciach. Cvičenie 4 - Súťaž jednotlivcou - Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku - čo najďalej na opačnú stranu telocvične. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
8	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky. Cvičenie 1 - Žiaci vytvoria kruh v priemere cca 5m, v kruhu si 1 loptičku ľubovoľne prihrávajú. Komu loptičku spadne vypadáva z hry. Cvičenie 2 - Kolotoč s hádzaním loptičky - Dva zástupy oproti sebe, medzi nimi je prekážka / sieť, lavička, kužeľ/. Prvý zástup prehodí loptu ponad prekážku a uteká na druhú stranu. Protihráč loptu chytiť po jednom dopade, odhodí ju naspäť ponad prekážku a beží na druhú stranu. Cvičenie 3 - Skupinová forma cvičení: a) striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem. b) odbíjanie loptičky raketou pri stene. c) súvislá výmena vo dvojiciach. Cvičenie 4 - Súťaž - Nosenie loptičky - vytvoríme družstvá, každá má svoju raketu a loptičku. Každý člen musí prebehnúť s loptičkou na rakete okolo méty a odovzdať raketu i loptičku ďalšiemu členovi.. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
9	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky. Cvičenie 1 - Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky - a) pravou rukou, b) ľavou rukou, c) striedavo pravou, ľavou. Cvičenie 2 - Hádzanie tenisovej loptičky o stenu a následné chytenie do oboch rúk. V čase medzi hodením a chytením žiak urobí: a) 3x tlesnutie rukami, b) drep, c) otočku o 360 stupňov. Cvičenie 3 - Odbíjanie loptičky z voleja. Jeden z dvojice nahadzuje druhému tak, aby nespadla na zem. Po odbití sa ju snaží znovu chytiť. Vzdialenosť 3-4m, po 10 pokusoch - výmena. Cvičenie 4 - Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Cvičenie 5 - Súťaž družstiev v podávaní loptičky v stoj v zástupe vo vzpažení a podliezaním / plazením / posledného na prvé miesto v zástupe. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>

10	<p>Nástup. Rozbehanie, rozcvičenie, Naháňačka vo dvojiciach. Dvojice sa držia za ruku, jedna dvojica chytá. Cvičenie 1 - Nadhadzovanie loptičky nad seba jednou rukou a následné chytanie bez dopadu na zem. Hromadná forma - individuálne cvičania - a) do oboch rúk, b) do jednej ruky (pravá, ľavá). Cvičenie 2 - Púšťanie tenisovej loptičky z vystretej paže na zem a následné chytanie po jednom odraze od zeme a) do oboch rúk b) do jednej ruky. Cvičenie 3 - Hádzanie do steny jednou rukou a následné chytanie loptičky po jednom dopade na zem. Cvičenie 4 - Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Odbíjanie jednou stranou a potom vytočením zápästia zasa opačnou stranou. 5 - Súťaž skupín - štafeta s loptami. Prvý z každého družstva drží v ruke loptu. Na povel beží s loptou okolo méty - cca 10m - a odovzdá ju ďalšiemu členovi svojho družstva. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
11	<p>Nástup. Rozbehanie, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky. Cvičenie 1 - Nadhadzovanie loptičky. Chytanie do dlane - zdola, - zhora, na chrbovú časť ruky. Cvičenie 2 - Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou, druhou stranou vytáčaním zápästia. Cvičenie 3 - Odbíjanie loptičky vo dvojiviach proti sebe ponad prekážku. Cvičenie 4 - Kolotoč v odbíjaní loptičky raketou ponad prekážku do vymedzeného územia. Hrá sa súvislá výmena, dokedy sa nepreruší. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
12	<p>Nástup. Rozbehanie, rozcvičenie. Naháňačka s loptičkou. Cvičenie 1 - Dribling rukou - odbíjanie loptičky dlaňou o zem striedavo pravou a ľavou rukou. Cvičenie 2 - Hádzanie loptičky vo dvojiciach. Cvičenie 3 - Odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem. Cvičenie 4 - Súťaž skupín - podávanie lopty v sede za sebou. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
13	<p>Nástup. Rozbehanie, rozcvičenie. Dvaja žiaci stoja v ľubovoľnom priestore, vzdialení 2m od seba. Jeden loptičku odhodí, druhý sa ju snaží chytiť po jednom dopade. Cvičenie 1 - Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Žiak odbíja loptičku striedavo výpletom a rámom. Cvičenie 2 - Vo dvojiciach súvislé odbíjanie loptičky bez dopadu na zem. Cvičenie 3 - Tlmenie loptičky na rakete. Každý žiak loptičku. Nehrajúcou rukou si voľne vyhodí loptičku kolmo nad seba - 1-2m a raketou sa ju pokúša dostať na raketu bez odrazu na výplete. Cvičenie 4 - Hra : Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou. Štafeta s nosením loptičky na rakete, resp. vymieňaním loptičiek. 2-4 družstvá, raketu drží v pravej ruke, pri méte si ju preloží do ľavej ruky. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, natáhovacie cvičenia.</p>
14	<p>Nástup. Rozbehanie, rozcvičenie. Súťaž družstiev v skákaní na jednej nohe okolo méty. Cvičenie 1 - Súvislé odbíjanie loptičky raketou nadol. Kto urobí najviac pokusov za sebou. Cvičenie 2 - Vo dvojiciach súvislé odbíjanie loptičky len jednou stranou / forhend, bekhend /. Cvičenie 3 - Naháňačka s raketami a penovou loptičkou. Odbíjanie loptičky čo najďalej ponad prekážku. Druhé družstvo loptičku chytá a z toho miesta naspäť odráža. Družstvo , ktorému neprejde loptička ponad prekážku - prehráva. Členovia družstva sa musia postupne striedať. Cvičenie 4 - Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Na povel podávame loptičku vedľa tela. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, natáhovacie cvičenia.</p>
15	<p>Nástup. Rozbehanie, rozcvičenie. Hádzanie loptičky o zem v kruhu. Kto loptičku nechytí - vypadne mu - obehne 2 kolá okolo kruhu. Cvičenie 1 - Žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou. Cvičenie 2 - Prehadzovaná 2 družstiev s maximálne jednou prihrávkou. Tenisové ihrisko. Úlohou jedn. členov družstiev je prehodiť loptičku ponad sieť na súperovu polovicu tak aby ju nechytí. Cvičenie 3 - Hra: 2:2 s raketami a loptičkou na ohraničenom území. Hráči sa musia pravidelne striedať po každom údere ako v stolnom tenise. Cvičenie 4 - Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Súťaž družstiev formou štafety s odbíjaním loptičky hore raketou počas presunu. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, natáhovacie cvičenia.</p>

16	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Naháňačka v menšom ohraničenom území znožnými poskokmi. Žiak, ktorý chytá má v ruke loptičku a musí sa ňou dotknúť iného žiaka, ktorý ďalej chytá. Kto beží a nemá nohy pri sebe, chytá. Cvičenie 1 - Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Loptičku odbíjame 3x nahor, necháme loptu spadnúť a následne pokračujeme udieraním do zeme 3x. Znovu opakujeme. Cvičenie 2 - Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Dvaja hráči proti sebe odbíjajú loptičku cez prekážku s cieľom trafiť terč, ktorý je umiestnený v bode dopadu. Cvičenie 3 - Súťaž: Hod loptičkou na diaľku. Hádzeme aj nehrajúcou pažou. Cvičenie 4 - Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Súťaž družstiev formou štafety s odbíjaním loptičky raketou o zem počas presunu. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, natáhovacie cvičenia.</p>
17	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Hra: Dve družstvá na 5 prihrávkov. Prihrávame loptičku hádzaním rukou v ohraničenom priestore tak, aby loptička nespadla na zem, alebo aby ju nezískalo súperové družstvo. Cvičenie 1 - Dve družstvá v ohraničenom priestore. Snahou je odbiť loptičku raketou ponad sieť na súperovú polovicu tak aby ju nechytí. Družstvo má k dispozícii 1 raketu a strieda si ju. Cvičenie 2 - Hra vo dvojici súvislým odbíjaním loptičky. Začiatok hry je vždy úderom zhora. Odbíjame cez sieť alebo cez inú prakážku. Cvičenie 3 - Súťaž družstiev štafetovým spôsobom s 2 tenisovými loptičkami. Každé družstvo 2 loptičky. Prvý člen na povel vybehne a na určenú métu položí 2 loptičky. Vrátí sa späť a tlesne ďalšiemu členovi svojho družstva po ruke. Ten vybieha, zoberie loptičky a podá ich ďalšiemu. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, natáhovacie cvičenia.</p>
18	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Naháňačka vo dvojiciach. Jeden žiak z dvojice drží tenisovú loptičku, ktorou sa musí dotknúť inej dvojice. Žiaci sa držia pri naháňačke za ruky. Cvičenie 1 - Dribling jednou rukou tenisovou loptičkou. Počas driblingu idú na znamenie do drepu a späť do stoja. Cvičenie 2 - Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Dvojice. Jeden nadhadzuje rukou nepravidelne do oboch strán. Druhý reaguje a odbíja loptičku raketou bez dopadu na zem späť do rúk nadhadzujúcemu žiakovi. Cvičenie 3 -Volejbalová výmena vo dvojiciach. Žiaci sa snažia vo dvojiciach prihrávať si loptičku raketou bez dopadu na zem - z voleja. Kto nemá dvojicu odbíja o stenu. Cvičenie 4 . Hra vo dvojiciach so stlmením a následným odbitím loptičky súperovi. Prilietajúcu loptičku odbije žiak najskôr mierne pred seba a následne ju odohrá pojednom dopade súperovi ďalším úderom. Cvičenie 5. Súťaž štafetovou formou okolo kužeľov. Počas behu každý žiak odbíja loptičku na rakete smerom nahor a späť smerom nadol. Každé družstvo má jednu raketu a jednu loptičku. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, natáhovacie cvičenia.</p>
19	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Hra: Naháňačka červený a čierny s tenisovými loptičkami. Cvičenie 1 - Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom na hor. Žiak mení po každom odbití úderovú stranu rakety vytáčaním zápästia. Počas odbíjania môžu meniť polohu: do drepu, stáť na jednej nohe a pod. Cvičenie 2 - Súvislé odbíjanie jednej loptičky smerom nahor vo dvojiciach. Žiaci sa musia pravidelne striedať v odbíjaní a počítajú si počet odbití. Cvičenie 3 - Hra na body do 10 vo dvojiciach (Turnaj). Súvislá hra vo dvojiciach na ohraničenom ihrisku s prekážkou sieť, čiara, švihadlo) na počítanie. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing, zhodnotenie hodiny.</p>

20	<p>Nástup. Rozbehanie, rozcvičenie. Dobíhanie loptičky. Dvaja žiaci stoja za sebou vo vzdialenosti 1-2m otočení rovnakým smerom. Zadný žiak má loptičku v ruke a zakotúľa ju smerom ku prednému žiakovi, ktorý pozerá len pred seba. Ten reaguje zrakom a snaží sa čo najrýchlejšie loptičku dobehnúť, dvihnúť a priniesť späť. Po každom pokuse si žiaci vymieňajú úlohy. Obdobné cvičenie ako predchádzajúce s tým rozdielom, že zadný žiak loptičku hádže oblúkom ponad predného, ktorý sa ju snaží chytiť po jednom dopade na zem. Cvičenie 1 - Kolotoč. Ohraničíme ihrisko čiarami a predelíme ho prekážkou. Každý žiak sa snaží prehodiť úderom raketou loptičku na stranu súpera a zaradiť sa ako posledný na opačnej strane polovici ihriska. Hra pokračuje, dovtedy, kým je loptička v hre. Cvičenie 2 - Štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky. Každý žiak si musí položiť loptičku na ruku, až potom môže bežať okolo méty. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing, zhodnotenie hodiny.</p>
21	<p>Nástup. Rozbehanie, rozcvičenie. Naháňka s loptičkou. Cvičenie 1 - Dribling rukou - odbíjanie loptičky dlaňou o zem striedavo pravou a ľavou rukou. Cvičenie 2 - Kolotoč. Ohraničíme ihrisko čiarami a predelíme ho prekážkou. Každý žiak sa snaží prehodiť úderom raketou loptičku na stranu súpera a zaradiť sa ako posledný na opačnej strane polovici ihriska. Hra pokračuje, dovtedy, kým je loptička v hre. Cvičenie 3 - Hra podľa pravidiel. Žiaci rozdelení do skupín. Hrá sa skrátená hra do sedem bodov. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing, zhodnotenie hodiny.</p>
22	<p>Nástup. Rozbehanie, rozcvičenie. Cvičenie 1 - Hra podľa pravidiel. Turnaj. Žiaci rozdelení do skupín. Hrá sa skrátená hra do sedem bodov. Pokračovanie a dokončenie turnaja. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing, zhodnotenie hodiny. Celkové vyhodnotenie krúžku.</p>

4	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Naháňačka - v trojiciach. Cvičenie 1 - Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety. Cvičenie 2 - Žiaci vytvoria dvojice, Jeden nadhadzuje, druhý po 1 dopade na zem odbíja späť. Po 10 pokusoch - zmena. Cvičenie 3 - Údery raketou proti stene striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety. Cvičenie 4 - Odbíjanie loptičky raketou / nahor, o zem /. Cvičenie 5 - Hádzanie loptičiek do terča. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
5	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Hra na rybára - úlohou rybára je chytiť iného žiaka /rybku/.. Cvičenie 1 - Každý žiak má loptičku a dribluje /odbíja/ striedavo pravou a ľavou rukou. Cvičenie 2 - Hádzanie loptičky o stenu a následné chytenie po jednom dopade. Cvičenie 3 - a) odbíjanie loptičky na rakete, b) dribling raketou - súťaž o čo najväčší počet odbití loptičky za určitý čas. Cvičenie 4 - Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku /sieť, žinenka, švihadlá/ - snaha o súvislé údery za sebou menšou silou. Cvičenie 5 - Súťaž - štafeta s loptičkami. Úlohou je prebehnúť určenú vzdialenosť, vymeniť loptičku a vrátiť sa späť. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
6	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky - podávanie loptičky od prvého po posledného vo vzpažení a spodkom. Cvičenie 1 - chytenie loptičky po vyhodení a jednom odraze od zeme, v čase medzi vyhodením a chytaním loptičky si každý žiak a) - 3x tlesne rukami, b) - urobí drep, c) - otočí sa o 360 stupňov, d) - sed. Cvičenie 2 - Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou 10x a druhou stranou 10x rakety nahor. Cvičenie 3 - Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad prekážku/ lavičku, kužeľ/. Cvičenie 4 - Súťaž jednotlivcou - hod loptičiek na diaľku - čo najďalej na opačnú stranu telocvične. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
7	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky - podávanie loptičky od prvého po posledného vo vzpažení v stojí a v sede. Cvičenie 1 - Stoj oproti stene. Po hodení loptičky do steny, urobí žiak obrat o 360 stupňov, drep, výskok...atď. a snaží sa loptičku chytiť po dopade na zem. Cvičenie 2 - Dvojice oproti sebe. Jeden loptičky kotúľa, druhý loptičky hádže oblúkom. Vzdialenosť 7-10m, po 10 pokusoch - výmena. Cvičenie 3 - Skupinová forma cvičení: a) odbíjanie loptičky pri stene, b) odbíjanie loptičky na rakete - max. počet c) súvislá výmena vo dvojiciach. Cvičenie 4 - Súťaž jednotlivcou - Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku - čo najďalej na opačnú stranu telocvične. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
8	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky. Cvičenie 1 - Žiaci vytvoria kruh v priemere cca 5m, v kruhu si 1 loptičku ľubovoľne prihrávajú. Komu loptičku spadne vypadáva z hry. Cvičenie 2 - Kolotoč s hádzaním loptičky - Dva zástupy oproti sebe, medzi nimi je prekážka / sieť, lavička, kužeľ/. Prvý zastup prehodí loptu ponad prekážku a uteká na druhú stranu. Protihráč loptu chytí po jednom dopade, odhodí ju naspäť ponad prekážku a beží na druhú stranu. Cvičenie 3 - Skupinová forma cvičení: a) striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem. b) odbíjanie loptičky raketou pri stene. c) súvislá výmena vo dvojiciach. Cvičenie 4 - Súťaž - Nosenie loptičky - vytvoríme družstvá, každá má svoju raketu a loptičku. Každý člen musí prebehnúť s loptičkou na rakete okolo méty a odovzdať raketu i loptičku ďalšiemu členovi.. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>

9	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky. Cvičenie 1 - Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky - a) pravou rukou, b) ľavou rukou, c) striedavo pravou, ľavou. Cvičenie 2 - Hádzanie tenisovej loptičky o stenu a následné chytenie do oboch rúk. V čase medzi hodením a chytením žiak urobí: a) 3x tlesnutie rukami, b) drep, c) otočku o 360 stupňov. Cvičenie 3 - Odbíjanie loptičky z voleja. Jeden z dvojice nahadzuje druhému tak, aby nespada na zem. Po odbití sa ju snaží znovu chytiť. Vzdialenosť 3-4m, po 10 pokusoch - výmena. Cvičenie 4 - Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Cvičenie 5 - Súťaž družstiev v podávaní loptičky v stoji v zástupe vo vzpažení a podliezaním / plazením / posledného na prvé miesto v zástupe. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
10	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie, Naháňačka vo dvojiciach. Dvojice sa držia za ruku, jedna dvojica chytá. Cvičenie 1 - Nahadzovanie loptičky nad seba jednou rukou a následné chytenie bez dopadu na zem. Hromadná forma - individuálne cvičenia - a) do oboch rúk, b) do jednej ruky (pravá, ľavá). Cvičenie 2 - Púšťanie tenisovej loptičky z vystretej paže na zem a následné chytenie po jednom odraze od zeme a) do oboch rúk b) do jednej ruky. Cvičenie 3 - Hádzanie do steny jednou rukou a následné chytenie loptičky po jednom dopade na zem. Cvičenie 4 - Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Odbíjanie jednou stranou a potom vytočením zápästia zasa opačnou stranou. 5 - Súťaž skupín - štafeta s loptami. Prvý z každého družstva drží v ruke loptu. Na povel beží s loptou okolo méty - cca 10m - a odovzdá ju ďalšiemu členovi svojho družstva. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
11	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Vybijaná - s penovou loptičkou. Cvičenie 1 - Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Cvičenie 2 - Vo dvojiciach jeden loptičku nahadzuje, druhý ju späť odbíja po 1 jednom dopade na zem. Cvičenie 3 - Odbíjanie loptičky nad hlavou na diaľku. 2 skupiny žiakov. Jední odbíjajú, druhí chytajú. Cvičenie 4 - Hra: Pranášačka tenisových loptičiek štafetovou formou. Uvoľnenie, vydýchanie, vyhodnotenie hodiny.</p>
12	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Hra na rybára. Cvičenie 1 - Žonglovanie s dvoma loptičkami rukami. Cvičenie 2 - Súvislá výmena dvojíc ponad sieť ľubovoľnou stranou: forhend, bekhend. Cvičenie 3 - Úder raketou do loptičky na terč - 2 družstvá. Cvičenie 4 - Štarty z rôznych polôh na povel. Polohy: drep, sed ľah na bruchu, na chrbte atď. Súťaž jednotliv., družstiev. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
13	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Dvaja žiaci stoja v ľubovoľnom priestore, vzdialení 2m od seba. Jeden loptičku odhodí, druhý sa ju snaží chytiť po jednom dopade. Cvičenie 1 - Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Žiak odbíja loptičku striedavo výpletom a rámom. Cvičenie 2 - Vo dvojiciach súvislé odbíjanie loptičky bez dopadu na zem. Cvičenie 3 - Tlmenie loptičky na rakete. Každý žiak loptičku. Nehrajúcou rukou si voľne vyhodí loptičku kolmo nad seba - 1-2m a raketou sa ju pokúša dostať na raketu bez odrazu na výplete. Cvičenie 4 - Hra : Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou. Štafeta s nosením loptičky na rakete, resp. vymieňaním loptičiek. 2-4 družstvá, raketu drží v pravej ruke, pri méte si ju preloží do ľavej ruky. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, náťahovacie cvičenia.</p>

14	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Súťaž družstiev v skákaní na jednej nohe okolo méty. Cvičenie 1 - Súvislé odbíjanie loptičky raketou nadol. Kto urobí najviac pokusov za sebou. Cvičenie 2 - Vo dvojiciach súvislé odbíjanie loptičky len jednou stranou / forhend, bekhend / . Cvičenie 3 - Naháňačka s raketami a penovou loptičkou. Odbíjanie loptičky čo najďalej ponad prekážku. Druhé družstvo loptičku chytá a z toho miesta naspäť odráža. Družstvo , ktorému neprejde loptička ponad prekážku - prehráva. Členovia družstva sa musia postupne striedať. Cvičenie 4 - Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Na povel podávame loptičku vedľa tela. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, naťahovacie cvičenia.</p>
15	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Hádzanie loptičky o zem v kruhu. Kto loptičku nechytí - vypadne mu - obehne 2 kolá okolo kruhu. Cvičenie 1 - Žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou. Cvičenie 2 - Prehadzovaná 2 družstiev s maximálne jednou prihrávkou. Tenisové ihrisko. Úlohou jedn. členov družstiev je prehodiť loptičku ponad sieť na súperovu polovicu tak aby ju nechytí. Cvičenie 3 - Hra: 2:2 s raketami a loptičkou na ohraničenom území. Hráči sa musia pravidelne striedať po každom údere ako v stolnom tenise. Cvičenie 4 - Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Súťaž družstiev formou štafety s odbíjaním loptičky hore raketou počas presunu. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, naťahovacie cvičenia.</p>
16	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Naháňačka v menšom ohraničenom území znožnými poskokmi. Žiak, ktorý chytá má v ruke loptičku a musí sa ňou dotknúť iného žiaka, ktorý ďalej chytá. Kto beží a nemá nohy pri sebe, chytá. Cvičenie 1 - Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Loptičku odbíjame 3x nahor, necháme loptu spadnúť a následne pokračujeme udieraním do zeme 3x. Znovu opakujeme. Cvičenie 2 - Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Dvaja hráči proti sebe odbíjajú loptičku cez prekážku s cieľom trafiť terč, ktorý je umiestnený v bode dopadu. Cvičenie 3 - Súťaž: Hod loptičkou na diaľku. Hádzame aj nehrajúcou pažou. Cvičenie 4 - Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Súťaž družstiev formou štafety s odbíjaním loptičky raketou o zem počas presunu. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, naťahovacie cvičenia.</p>
17	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Hra: Dve družstvá na 5 prihrávkov. Prihrávame loptičku hádzaním rukou v ohraničenom priestore tak, aby loptička nespadla na zem, alebo aby ju nezískalo súperové družstvo. Cvičenie 1 - Dve družstvá v ohraničenom priestore. Snahou je odbiť loptičku raketou ponad sieť na súperovú polovicu tak aby ju nechytí. Družstvo ma k dispozícii 1 raketu a strieda si ju. Cvičenie 2 - Hra vo dvojici súvislým odbíjaním loptičky. Začiatok hry je vždy úderom zhora. Odbíjame cez sieť alebo cez inú prekážku. Cvičenie 3 - Súťaž družstiev štafetovým spôsobom s 2 tenisovými loptičkami. Každé družstvo 2 loptičky. Prvý člen na povel vybehne a na určenú métu položí 2 loptičky. Vráti sa späť a tlesne ďalšiemu členovi svojho družstva po ruke. Ten vybieha, zoberie loptičky a podá ich ďalšiemu. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, naťahovacie cvičenia.</p>
18	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Naháňačka vo dvojiciach. Jeden žiak z dvojice drží tenisovú loptičku, ktorou sa musí dotknúť inej dvojice. Žiaci sa držia pri naháňačke za ruky. Cvičenie 1 - Dribling jednou rukou tenisovou loptičkou. Počas driblingu idú na znamenie do drepu a späť do stoja. Cvičenie 2 - Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Dvojice. Jeden nadhadzuje rukou nepravidelne do oboch strán. Druhý reaguje a odbíja loptičku raketou bez dopadu na zem späť do rúk nadhadzujúcemu žiakovi. Cvičenie 3 -Volejbalová výmena vo dvojiciach. Žiaci sa snažia vo dvojiciach prihrávať si loptičku raketou bez dopadu na zem - z voleja. Kto nemá dvojicu odbíja o stenu. Cvičenie 4 . Hra vo dvojiciach so stlmením a následným odbitím loptičky súperovi. Prilietajúcu loptičku odbije žiak najskôr mierne pred seba a následne ju odohrá pojednom dopade súperovi ďalším úderom. Cvičenie 5. Súťaž štafetovou formou okolo kužeľov. Počas behu každý žiak odbíja loptičku na rakete smerom nahor a späť smerom nadol. Každé družstvo má jednu raketu a jednu loptičku. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, naťahovacie cvičenia.</p>

19	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Hra: Naháňačka červený a čierny s tenisovými loptičkami. Cvičenie 1 - Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom na hor. Žiak mení po každom odbití úderovú stranu rakety vytáčaním zápästia. Počas odbíjania môžu meniť polohu: do drepu, stáť na jednej nohe a pod. Cvičenie 2 - Súvislé odbíjanie jednej loptičky smerom nahor vo dvojiciach. Žiaci sa musia pravidelne striedať v odbíjaní a počítajú si počet odbití. Cvičenie 3 - Hra na body do 10 vo dvojiciach (Turnaj). Súvislá hra vo dvojiciach na ohraničenom ihrisku s prekážkou (sieť, čiara, švihadlo) na počítanie. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing, zhodnotenie hodiny.</p>
20	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Dobehание loptičky. Dvaja žiaci stoja za sebou vo vzdialenosti 1-2m otočení rovnakým smerom. Zadný žiak má loptičku v ruke a zakotúľa ju smerom ku prednému žiakovi, ktorý pozerá len pred seba. Ten reaguje zrakom a snaží sa čo najrýchlejšie loptičku dobehnúť, dvihnúť a priniesť späť. Po každom pokuse si žiaci vymieňajú úlohy. Obdobné cvičenie ako predchádzajúce s tým rozdielom, že zadný žiak loptičku hádže oblúkom ponad predného, ktorý sa ju snaží chytiť po jednom dopade na zem. Cvičenie 1 - Kolotoč. Ohraničíme ihrisko čiarami a predelíme ho prekážkou. Každý žiak sa snaží prehodiť úderom raketou loptičku na stranu súpera a zaradiť sa ako posledný na opačnej strane polovici ihriska. Hra pokračuje, dovtedy, kým je loptička v hre. Cvičenie 2 - Štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky. Každý žiak si musí položiť loptičku na ruku, až potom môže bežať okolo méty. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing, zhodnotenie hodiny.</p>
21	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Naháňačka s loptičkou. Cvičenie 1 - Dribling rukou - odbíjanie loptičky dlaňou o zem striedavo pravou a ľavou rukou. Cvičenie 2 - Kolotoč. Ohraničíme ihrisko čiarami a predelíme ho prekážkou. Každý žiak sa snaží prehodiť úderom raketou loptičku na stranu súpera a zaradiť sa ako posledný na opačnej strane polovici ihriska. Hra pokračuje, dovtedy, kým je loptička v hre. Cvičenie 3 - Hra podľa pravidiel. Žiaci rozdelení do skupín. Hrá sa skrátená hra do sedem bodov. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing, zhodnotenie hodiny.</p>
22	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Cvičenie 1 - Hra podľa pravidiel. Turnaj. Žiaci rozdelení do skupín. Hrá sa skrátená hra do sedem bodov. Pokračovanie a dokončenie turnaja. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing, zhodnotenie hodiny. Celkové vyhodnotenie krúžku.</p>

3	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Naháňačka - obdoba hry " červení a černí". Cvičenie 1 - Hromadná forma cvičení. Žiak v ohraničenom priestore s loptičkou na rakete sa snaží vyhýbať sa ostatným žiakom - komu loptička spadne - vypadáva. Cvičenie 2 - Súvislé odbíjanie loptičky raketou nahor a o zem. Cvičenie 3 - Údery raketou do loptičky proti stene striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety. Cvičenie 4 - Kotúľanie loptičiek do terčov. Cvičenie 5 - Súťaž družstiev - štafeta s loptičkou na rakete, naspäť v ruke. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
4	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Naháňačka - v trojiciach. Cvičenie 1 - Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety. Cvičenie 2 - Žiaci vytvoria dvojice, Jeden nadhadzuje, druhý po 1 dopade na zem odbíja späť. Po 10 pokusoch - zmena. Cvičenie 3 - Údery raketou proti stene striedavo jednou stranou, potom druhou stranou rakety. Cvičenie 4 - Odbíjanie loptičky raketou / nahor, o zem /. Cvičenie 5 - Hádzanie loptičiek do terča. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
5	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Hra na rybára - úlohou rybára je chytiť iného žiaka /rybku/.. Cvičenie 1 - Každý žiak má loptičku a dribluje /odbíja/ striedavo pravou a ľavou rukou. Cvičenie 2 - Hádzanie loptičky o stenu a následné chytenie po jednom dopade. Cvičenie 3 - a) odbíjanie loptičky na rakete, b) dribling raketou - súťaž o čo najväčší počet odbití loptičky za určitý čas. Cvičenie 4 - Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku /sieť, žinenka, švihadlá/ - snaha o súvislé údery za sebou menšou silou. Cvičenie 5 - Súťaž - štafeta s loptičkami. Úlohou je prebehnúť určenú vzdialenosť, vymeniť loptičku a vrátiť sa späť. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
6	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky - podávanie loptičky od prvého po posledného vo vzpažení a spodkom. Cvičenie 1 - chytenie loptičky po vyhodení a jednom odraze od zeme, v čase medzi vyhodením a chytaním loptičky si každý žiak a) - 3x tlesne rukami, b) - urobí drep, c) - otočí sa o 360 stupňov, d) - sed. Cvičenie 2 - Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou stranou 10x a druhou stranou 10x rakety nahor. Cvičenie 3 - Pokus o súvislú hru medzi 2 žiakmi ponad prekážku/ lavičku, kužeľ/. Cvičenie 4 - Súťaž jednotlivcou - hod loptičiek na diaľku - čo najďalej na opačnú stranu telocvične. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
7	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky - podávanie loptičky od prvého po posledného vo vzpažení v stoji a v sede. Cvičenie 1 - Stoj oproti stene. Po hodení loptičky do steny, urobí žiak obrát o 360 stupňov, drep, výskok...atď. a snaží sa loptičku chytiť po dopade na zem. Cvičenie 2 - Dvojice oproti sebe. Jeden loptičky kotúľa, druhý loptičky hádže oblúkom. Vzdialenosť 7-10m, po 10 pokusoch - výmena. Cvičenie 3 - Skupinová forma cvičení: a) odbíjanie loptičky pri stene, b) odbíjanie loptičky na rakete - max. počet c) súvislá výmena vo dvojiciach. Cvičenie 4 - Súťaž jednotlivcou - Odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku - čo najďalej na opačnú stranu telocvične. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>

8	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky. Cvičenie 1 - Žiaci vytvoria kruh v priemere cca 5m, v kruhu si 1 loptičku ľubovoľne prihrávajú. Komu loptičku spadne vypadáva z hry. Cvičenie 2 - Kolotoč s hádzaním loptičky - Dva zástupy oproti sebe, medzi nimi je prekážka / sieť, lavička, kuzele/. Prvý zastup prehodí loptu ponad prekážku a uteká na druhú stranu. Protihráč loptu chytí po jednom dopade, odhodí ju naspäť ponad prekážku a beží na druhú stranu. Cvičenie 3 - Skupinová forma cvičení: a) striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem. b) odbíjanie loptičky raketou pri stene. c) súvislá výmena vo dvojiciach. Cvičenie 4 - Súťaž - Nosenie loptičky - vytvoríme družstvá, každá má svoju raketu a loptičku. Každý člen musí prebehnúť s loptičkou na rakete okolo méty a odovzdať raketu i loptičku ďalšiemu členovi.. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
9	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Súťaž družstiev - podávanie loptičky. Cvičenie 1 - Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky - a) pravou rukou, b) ľavou rukou, c) striedavo pravou, ľavou. Cvičenie 2 - Hádzanie tenisovej loptičky o stenu a následné chytenie do oboch rúk. V čase medzi hodením a chytením žiak urobí: a) 3x tlesnutie rukami, b) drep, c) otočku o 360 stupňov. Cvičenie 3 - Odbíjanie loptičky z voleja. Jeden z dvojice nahadzuje druhému tak, aby nespadla na zem. Po odbití sa ju snaží znovu chytiť. Vzďialenosť 3-4m, po 10 pokusoch - výmena. Cvičenie 4 - Súvislé odbíjanie loptičky ponad rôzne predmety. Cvičenie 5 - Súťaž družstiev v podávaní loptičky v stoji v zástupe vo vzpažení a podliezaním / plazením / posledného na prvé miesto v zástupe. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
10	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie, Naháňačka vo dvojiciach. Dvojice sa držia za ruku, jedna dvojica chytá. Cvičenie 1 - Nadhadzovanie loptičky nad seba jednou rukou a následné chytenie bez dopadu na zem. Hromadná forma - individuálne cvičenia - a) do oboch rúk, b) do jednej ruky (pravá, ľavá). Cvičenie 2 - Púšťanie tenisovej loptičky z vystretej paže na zem a následné chytenie po jednom odraze od zeme a) do oboch rúk b) do jednej ruky. Cvičenie 3 - Hádzanie do steny jednou rukou a následné chytenie loptičky po jednom dopade na zem. Cvičenie 4 - Odbíjanie loptičky raketou nad seba. Odbíjanie jednou stranou a potom vytočením zápästia zasa opačnou stranou. 5 - Súťaž skupín - štafeta s loptami. Prvý z každého družstva drží v ruke loptu. Na povel beží s loptou okolo méty - cca 10m - a odovzdá ju ďalšiemu členovi svojho družstva. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>
11	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Vybíjaná - s penovou loptičkou. Cvičenie 1 - Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Cvičenie 2 - Vo dvojiciach jeden loptičku nahadzuje, druhý ju späť odbíja po 1 jednom dopade na zem. Cvičenie 3 - Odbíjanie loptičky nad hlavou na diaľku. 2 skupiny žiakov. Jední odbíjajú, druhí chytajú. Cvičenie 4 - Hra: Pranášačka tenisových loptičiek štafetovou formou. Uvoľnenie, vydýchanie, vyhodnotenie hodiny.</p>
12	<p>Nástup. Rozbehánie, rozcvičenie. Hra na rybára. Cvičenie 1 - Žonglovanie s dvoma loptičkami rukami. Cvičenie 2 - Súvislá výmena dvojíc ponad sieť ľubovoľnou stranou: forhend, bekhend. Cvičenie 3 - Úder raketou do loptičky na terč - 2 družstvá. Cvičenie 4 - Štarty z rôznych polôh na povel. Polohy: drep, sed ľah na bruchu, na chrbte atď. Súťaž jednotliv., družstiev. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny.</p>

13	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Dvaja žiaci stoja v ľubovoľnom priestore, vzdialení 2m od seba. Jeden loptičku odhodí, druhý sa ju snaží chytiť po jednom dopade. Cvičenie 1 - Súvislé odbíjanie loptičky na rakete. Žiak odbíja loptičku striedavo výpletom a rámom. Cvičenie 2 - Vo dvojiciach súvislé odbíjanie loptičky bez dopadu na zem. Cvičenie 3 - Tlmenie loptičky na rakete. Každý žiak loptičku. Nehrajúcou rukou si voľne vyhodí loptičku kolmo nad seba - 1-2m a raketou sa ju pokúša dostať na raketu bez odrazu na výplete. Cvičenie 4 - Hra : Prenášačka tenisových loptičiek štafetovou formou. Štafeta s nosením loptičky na rakete, resp. vymieňaním loptičiek. 2-4 družstvá, raketu drží v pravej ruke, pri méte si ju preloží do ľavej ruky. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, naťahovacie cvičenia.</p>
14	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Súťaž družstiev v skákaní na jednej nohe okolo méty. Cvičenie 1 - Súvislé odbíjanie loptičky raketou nadol. Kto urobí najviac pokusov za sebou. Cvičenie 2 - Vo dvojiciach súvislé odbíjanie loptičky len jednou stranou / forhend, bekhend /. Cvičenie 3 - Naháňačka s raketami a penovou loptičkou. Odbíjanie loptičky čo najďalej ponad prekážku. Druhé družstvo loptičku chytá a z toho miesta naspäť odráža. Družstvo , ktorému neprejde loptička ponad prekážku - prehráva. Členovia družstva sa musia postupne striedať. Cvičenie 4 - Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Na povel podávame loptičku vedľa tela. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, naťahovacie cvičenia.</p>
15	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Hádzanie loptičky o zem v kruhu. Kto loptičku nechytí - vypadne mu - obehne 2 kolá okolo kruhu. Cvičenie 1 - Žonglovanie 2 loptičkami jednou rukou. Cvičenie 2 - Prehadzovaná 2 družstiev s maximálne jednou prihrávkou. Tenisové ihrisko. Úlohou jedn. členov družstiev je prehodiť loptičku ponad sieť na súperovu polovicu tak aby ju nechytí. Cvičenie 3 - Hra: 2:2 s raketami a loptičkou na ohraničenom území. Hráči sa musia pravidelne striedať po každom údere ako v stolnom tenise. Cvičenie 4 - Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Súťaž družstiev formou štafety s odbíjaním loptičky hore raketou počas presunu. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, naťahovacie cvičenia.</p>
16	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Naháňačka v menšom ohraničenom území znožnými poskokmi. Žiak, ktorý chytá má v ruke loptičku a musí sa ňou dotknúť iného žiaka, ktorý ďalej chytá. Kto beží a nemá nohy pri sebe, chytá. Cvičenie 1 - Kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem. Loptičku odbíjame 3x nahor, necháme loptičku spadnúť a následne pokračujeme udieraním do zeme 3x. Znovu opakujeme. Cvičenie 2 - Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Dvaja hráči proti sebe odbíjajú loptičku cez prekážku s cieľom trafiť terč, ktorý je umiestnený v bode dopadu. Cvičenie 3 - Súťaž: Hod loptičkou na diaľku. Hádzeme aj nehrajúcou pažou. Cvičenie 4 - Podávanie tenisových loptičiek v družstvách. Súťaž družstiev formou štafety s odbíjaním loptičky raketou o zem počas presunu. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, naťahovacie cvičenia.</p>
17	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Hra: Dve družstvá na 5 prihrávk. Prihrávame loptičku hádzaním rukou v ohraničenom priestore tak, aby loptička nespada na zem, alebo aby ju nezískalo súperové družstvo. Cvičenie 1 - Dve družstvá v ohraničenom priestore. Snahou je odbiť loptičku raketou ponad sieť na súperovu polovicu tak aby ju nechytí. Družstvo ma k dispozícii 1 raketu a strieda si ju. Cvičenie 2 - Hra vo dvojici súvislým odbíjaním loptičky. Začiatok hry je vždy úderm zhora. Odbíjame cez sieť alebo cez inú prekážku. Cvičenie 3 - Súťaž družstiev štafetovým spôsobom s 2 tenisovými loptičkami. Každé družstvo 2 loptičky. Prvý člen na povel vybehne a na určenú métu položí 2 loptičky. Vráti sa späť a tlesne ďalšiemu členovi svojho družstva po ruke. Ten vybieha, zoberie loptičky a podá ich ďalšiemu. Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, naťahovacie cvičenia.</p>

18	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Naháňačka vo dvojiciach. Jeden žiak z dvojice drží tenisovú loptičku, ktorou sa musí dotknúť inej dvojice. Žiaci sa držia pri naháňačke za ruky. Cvičenie 1 - Dribling jednou rukou tenisovou loptičkou. Počas driblingu idú na znamenie do drepu a späť do staja. Cvičenie 2 - Súvislá hra na malé ihrisko pridaním terčov. Dvojice. Jeden nadhadzuje rukou nepravidelne do oboch strán. Druhý reaguje a odbíja loptičku raketou bez dopadu na zem späť do rúk nadhadzujúcemu žiakovi. Cvičenie 3 -Volejbalová výmena vo dvojiciach. Žiaci sa snažia vo dvojiciach prihrávať si loptičku raketou bez dopadu na zem - z voleja. Kto nemá dvojicu odbíja o stenu. Cvičenie 4 . Hra vo dvojiciach so stlmením a následným odbitím loptičky súperovi. Prilietajúcu loptičku odbije žiak najskôr mierne pred seba a následne ju odohrá pojednom dopade súperovi ďalším úderom. Cvičenie 5. Súťaž štafetovou formou okolo kužeľov. Počas behu každý žiak odbíja loptičku na rakete smerom nahor a späť smerom nadol. Každé družstvo má jednu raketu a jednu loptičku.Uvoľnenie, vydýchanie, zhodnotenie hodiny - strečing, naťahovacie cvičenia.</p>
19	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Hra: Naháňačka červený a čierny s tenisovými loptičkami. Cvičenie 1 - Súvislé odbíjanie loptičky na rakete smerom na hor. Žiak mení po každom odbití úderovú stranu rakety vytáčaním zápästia. Počas odbíjania môžu meniť polohu: do drepu, stáť na jednej nohe a pod. Cvičenie 2 - Súvislé odbíjanie jednej loptičky smerom nahor vo dvojiciach. Žiaci sa musia pravidelne striedať v odbíjaní a počítajú si počet odbití. Cvičenie 3 - Hra na body do 10 vo dvojiciach (Turnaj). Súvislá hra vo dvojiciach na ohraničenom ihrisku s prekážkou (sieť, čiara, švihadlo) na počítanie. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing, zhodnotenie hodiny.</p>
20	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Dobehание loptičky. Dvaja žiaci stoja za sebou vo vzdialenosti 1-2m otočení rovnakým smerom. Zadný žiak má loptičku v ruke a zakotúľa ju smerom ku prednému žiakovi, ktorý pozerá len pred seba. Ten reaguje zrakom a snaží sa čo najrýchlejšie loptičku dobehnúť, dvihnúť a priniesť späť. Po každom pokuse si žiaci vymieňajú úlohy. Obdobné cvičenie ako predchádzajúce s tým rozdielom, že zadný žiak loptičku hádže oblúkom ponad predného, ktorý sa ju snaží chytiť po jednom dopade na zem. Cvičenie 1 - Kolotoč. Ohraničíme ihrisko čiarami a predelíme ho prekážkou. Každý žiak sa snaží prehodit' úderom raketou loptičku na stranu súpera a zaradiť sa ako posledný na opačnej strane polovici ihriska. Hra pokračuje, dovtedy, kým je loptička v hre. Cvičenie 2 - Štafetová súťaž s nosením loptičky na chrbtovej časti ruky. Každý žiak si musí položiť loptičku na ruku, až potom môže bežať okolo méty. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing, zhodnotenie hodiny.</p>
21	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Naháňačka s loptičkou. Cvičenie 1 - Dribling rukou - odbíjanie loptičky dlaňou o zem striedavo pravou a ľavou rukou. Cvičenie 2 - Kolotoč. Ohraničíme ihrisko čiarami a predelíme ho prekážkou. Každý žiak sa snaží prehodit' úderom raketou loptičku na stranu súpera a zaradiť sa ako posledný na opačnej strane polovici ihriska. Hra pokračuje, dovtedy, kým je loptička v hre. Cvičenie 3 - Hra podľa pravidiel. Žiaci rozdelení do skupín. Hrá sa skrátená hra do sedem bodov. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing, zhodnotenie hodiny.</p>
22	<p>Nástup. Rozbehание, rozcvičenie. Cvičenie 1 - Hra podľa pravidiel. Turnaj. Žiaci rozdelení do skupín. Hrá sa skrátená hra do sedem bodov. Pokračovanie a dokončenie turnaja. Uvoľnenie, vydýchanie, strečing, zhodnotenie hodiny. Celkové vyhodnotenie krúžku.</p>