



Slovenský stolnotenisový zväz
Slovak Table Tennis Association

OFFICIAL PARTNER



Moduly

-stolný tenis do základných škôl



**ŠKOLSKÝ
ŠPORT**



Moduly-stolný tenis do základných škôl

Písomná príprava vyučovacej hodiny 1

Tematický celok: stolný tenis

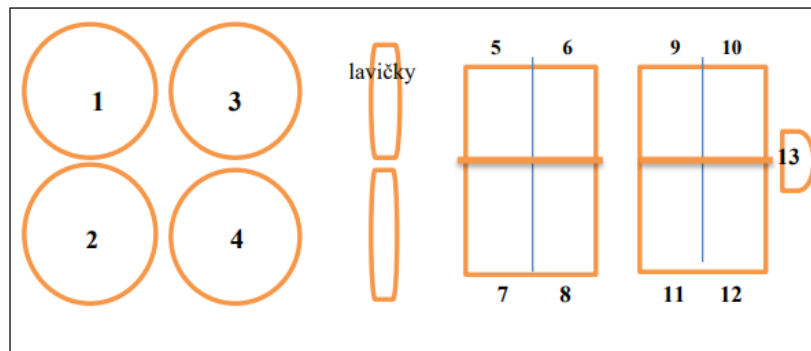
Cieľ vyučovacej hodiny: Nadobudnutie základných pohybových zručnosti v hádzaní a chytaní lopty, rozvoj koordináčnych schopností, zručnosti s raketou a loptičkou.

Počet detí: 20-25

Priestor: telocvičňa,

Materiálové zabezpečenie: 20 ks raket, loptičky, stolnotenisový stôl, kužele, koordináčny rebrík

Časť	Čas	Obsah vyučovacej hodiny
Úvodná časť	3´	Začiatok, nástup, oboznámenie sa s obsahom hodiny a rozdelenie sa do skupiniek.
Prípravná časť	7´	Rozohriatie. a) Rozohriatie hráčov formou pomalého behu (klusu) dopredu a do strán; b) Mobilizačné cvičenia – v stoji rozkročnom postupne krúžime všetkými kĺbmi aspoň 10x (zápästia, laktový kĺb, ramenný kĺb, lopatky, krčná chrbtica, drieková chrbtica, bedrové kĺby, kolenné kĺby, členky). V niektorých kĺboch nie je možné krúženie (koleno, lakeť), tak aspoň napodobňujeme tento pohyb; c Kondičné cvičenia –člnkový beh, beh pomedzi kužele, preskoky, drepy, s výskokom, kľuky d., hry: naháňačka, naháňačka v dvojiciach, mrázik, baba
Hlavná časť	25´	Rozdelenie na stanovištia, ktoré sa po určitom čase menia



Stanovište 1 – Cvičenie 1

- prípravné cvičenia bez rakety

a) kolmé vyhodenie loptičky a jej chytenie do oboch rúk, potom chytenie len do pravej, alebo ľavej ruky -20x

b) prekladanie loptičky z pravej ruky do ľavej pred telom a z ľavej do pravej za chrbtom – 20x

c) hádzanie a chytenie loptičky vo dvojiciach

Stanovište 2 - Cvičenie 2

Rozvoj koordinačných schopností

Cvičenia na koordinačnom rebríku

Jednoduchý pomalý beh dopredu



Stanovište 3 - Cvičenie 3

Cvičenia so švihadlom

Rozvoj vytrvalosti

Vykonávame 10 preskokov, znožmo, na jednej nohe, na druhej nohe, striedanie nôh, dozadu.

Postupne pridávame počet opakovaní, šikovné deti samozrejme môžu zvýšiť opakovanie hneď.



		<p>Stanovište 4 – Cvičenieč.4 Zábava na mini stole</p>  <p>Stanovište 5 – Cvičenia na stolnotenisovom stole – s trénerom Držanie rakety</p>  <p>Nácvik základného strehového postavenia.</p>  <p>Nácvik bekhendu.</p> <p>Stanovište 6 - Stanovište č. 6 Cvičenia na stolnotenisovom stole – s robotom</p> <p>Dieťa vždy zopakuje s robotom, to čo s trénerom natrénovalo. A vždy triafa nejaký terčik (môžu byť aj plyšáky)</p>
Záverečná časť	5'	Uvoľnenie, uskladnenie, myšky (deti ležia na chrbte so zavretými očami)