

**O znaczeniu imitacji w tenisie stołowym pisałem wielokrotnie. Wystarczy sięgnąć do naszej przebogatej w wiedzę rubryki [PORADNIK](#) . Dzisiaj krótko o treningu imitacji dla najmłodszych.**



Monotonny w zasadzie trening imitacji nie idzie w parze ze zdolnością utrzymania koncentracji (co jest naturalne w tym wieku) na dłużej naszych milusińskich.

Podam przykładowe zabawy, które nam powinny wszystko pogodzić.

### **Przebieg I zabawy:**

Jedno z dzieci ma za zadanie przez 40- 60 sekund ćwiczyć technikę uderzeń bez użycia piłeczki. Jego partner po drugiej stronie stołu po prostu go naśladuje starając się szybko zareagować i wiernie powtórzyć dane uderzenie.

**Uwaga: zwracamy uwagę na właściwą technikę uderzeń.**

*Odmiana I:* dzieci oprócz danych uderzeń mogą np. wykonywać stepowanie, używać śmiesznej mimiki itd.

Odmiana II: to samo, co w podstawowej formie tylko, że na kłaśnięcie trenera dzieci wykonują np. podskok i dalej to samo.

### **Przebieg II zabawy:**

Trener pokazuje na stole piłeczką (dotykając blatu) miejsce upadku piłki. Dziecko widząc to po swojej stronie wykonuje dane uderzenie.

**Uwaga: zwracać uwagę, by ze środka dziecko zawsze grało forhendem.**

*Odmiana I:*

## IMITACJE NA WESOŁO

Written by Zbyszek

Tuesday, 18 September 2012 11:06

---

W momencie gdy trener dotknie piłeczką blatu stołu po stronie bekhendowej 2 razy dziecko musi wykonać top spin forhend odwrócony (tospin forhend ze strony bekhendowej)

*Odmiana II:* wszystko tak samo jak w formie podstawowej z tym, że trener w pewnym momencie rzuca piłeczkę na stronę dziecka. Dziecko musi złapać piłeczkę za co otrzymuje punkt.

Powodzenia!

Zbyszek Stefański