

Co zrobić, by dziecko wyniosło z pierwszego w swoim życiu treningu jak najlepsze wrażenia?



Zawsze jest ten pierwszy raz.

Oto zapowiedzianie lub niezapowiedzianie zjawia się dziecko na treningu.

Co robić?

Ja zawsze (prawie zawsze) pośpiesznie przeorganizuję trening, by osobiście zająć się dzieckiem.

Co robię? Oczywiście zabawy, zabawy, zabawy...

Oto kilka z nich - nazwijmy je ZPK (Zabawy Pierwszego Kontaktu).

ZABAWA 1.

Sprzęt: miska piłek, stół, rakiетка dla dziecka

Przebieg zabawy: Trener narzuca piłki do dziecka, które trzymając dwiema rękoma miskę stara się jak najwięcej piłek zgromadzić w jej wnętrzu.

Odmiana 1:

Trener narzuca piłeczki raz do rogu bekhendowego, a raz do rogu forhendowego. Dziecko mniej lub bardziej świadomie wykonując krok odstawno-dostawny stara się jak najwięcej piłeczek wyłapać do wnętrza miski.

Uwaga: to tutaj już zaczyna się nauka prawidłowego kroku odstawno-dostawnego, który jak zobaczymy jest jednym z najbardziej naturalnych sposobów poruszania się przy stole. Trener w luźny sposób zwraca uwagę na prawidłowy krok odstawno-dostawny (pokaz).

Odmiana 2:

Trener narzuca piłeczki naprzemianstronnie szybciej lub wolniej, wyżej, bądź niżej itd.

Uwaga: nauka asymetrycznego poruszania się przy stole w połączeniu z krokiem odstawno-dostawnym.

Odmiana 3: wszystko to samo, tyle, że w międzyczasie trener narzuca piłeczkę pomarańczową. Tą ostatnią dziecko zawsze pomija nie

wyłapując ją do miski.

ZABAWA 2.

Sprzęt: miska piłek, stół, rakiетка dla dziecka

Dziecko z trenerem ustawiają się naprzeciwko siebie po tej samej połówce stołu.

Trener narzuca piłeczki turlając je po powierzchni stołu. Dziecko ma za zadanie wyłapać piłeczki do trzymanej miski.

Odmiana 1:

Wszystko to samo, ale trener narzuca piłeczki w 2 różne miejsca.

Odmiana 2:

Wszystko to samo, ale trener raz narzuca piłeczki je turlając, a raz lekko podrzucając, by wpadły w kocioł.

Odmiana 3:

Wszystko to samo, ale narzucane piłeczki pomarańczowe dziecko musi pominąć.

Obiecuję - kupa śmiechu i zabawy.

A co najważniejsze - dziecko chce chętniej przyjść na następne zajęcia.

Ale ten pierwszy raz niech mu i jego rodzicom zapadnie w pamięci.

Zbyszek Stefański