



יום שני 02 אוגוסט 2021

סילבוס קורס טניס מתחילים 11,12,13,17,18,19,28,29-394804

מספר המשתתפים : 16.

מטרת הקורס: לימוד והקניית יסודות משחק הטניס.

תוכנית הלימודים לפי המפגשים:

מס' מפגש:	נושא השיעור
1	שליטה בכדור ומודעות למגרש
2	חבטת כף יד (forehand) אחיזה של ההכנה ביצוע סיום תנועה, תרגול מסירות בזוגות
3	חילופי חבטות קרקע בתחום ההגשה בהמשך מעבר לחבטות קרקע מהקו האחורי
4	לימוד תנועה במגרש ועבודת רגליים
5	לימוד ותרגול משחק מלא רק במסירות forehand - עבודת רגליים, ידיים ושילוב תנועה במגרש
6	חבטת גב יד (backhand) אחיזה שלב ההכנה ביצוע סיום תנועה, תרגול מסירות בזוגות
7	חבטת גב יד (backhand) אחיזה שלב ההכנה ביצוע סיום תנועה, תרגול מסירות בזוגות
8	חילופי חבטות בתחום ההגשה. בהמשך מעבר לחבטות forehand מהקו האחורי
9	שילוב תנועה במגרש ועבודת רגליים נכונה במגרש
10	שיעור בכיתה: חוקים, ניקוד מידות וקצת תיאוריה
11	שילוב אחיזה ועבודת רגליים במעבר בין forehand ל-backhand
12	חבטת הגשה (serve) למתחילים- בחצי הנפה שינוי אחיזה, השמת הכדור, שליטה במסירה
13	אימון אישי מול המורה
14	משחקי שליטה ומיומנויות



חובות הסטודנט:

- השתתפות פעילה בכל המפגשים
- יכולת אישית

קביעת הציון:

65% השתתפות פעילה
20% הערכת המורה
15% מבדקי יכולת : 5% forehand, 5% backhand, 5% serve.