

SCENARIUSZ TRENINGU 5

Poziom czerwony

Imię i nazwisko trenera: Karolina Wałęsa

Motyw przewodni: Cel główny: rozwijanie umiejętności gry łąkowej, cel szczegółowy: odgrywanie piłek w kierunku innym niż ten, z którego nadleciała

Temat zajęć: Nauka gry w otwartą część kortu („Kasia NIE gra na Jasia”)

Miejsce zajęć: kort tenisowy

Wiek ćwiczących: 7-8 lat

Liczba ćwiczących: 6 dzieci

Przybory i przyrządy: 3 x mini-siatka 3m; rakiety, piłki czerwone, piłki gąbkowe, pachotki, obręcze hula-hop, plastikowe linie, drabinka do pracy nóg, karty do gry, skakanki, znaczniki.

Metody i formy: poznawcza, zadaniowa, prób i błędów. Forma pracy indywidualnej i zespołowej.

Zadania w zakresie:

- **umiejętności mentalne:** utrzymanie koncentracji; stawianie celów, ćwiczenie wytrwałości;

- **umiejętności taktyczne:** dziecko widzi puste miejsca na korcie; widzi skąd przyleciała piłka i gra w zupełnie inną stronę;

- **umiejętności techniczne:** dziecko zaczyna używać chwytów EFH oraz EBH; potrafi ustawiać się w pozycji półotwartej – próby uderzania przez skręt ciała po krocie, w pozycji zamkniętej po linii.

TOK LEKCYJNY (rodzaje zadań)	NAZWA i OPIS ĆWICZENIA	CZAS	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
	CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna	15min	
1- Zadania organizacyjno – porządkowe	Zbiórka dzieci, przywitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć (zawiązane buty, zapięte bluzy). Przedstawienie celów treningu. Wzmianka trenera o tym, jak ważne jest widzieć puste miejsca na korcie i grać dokładnie tam, gdzie nie ma przeciwnika.	3 min.	Trener zadaje pytania otwarte.
2- Zabawa ożywiająca	„Berek –most”: kto zostanie złapany przez berka ten musi stanąć bardzo szeroko na nogach i może zostać „wybawiony” tylko przez osobę, która przejdzie mu pod nogami („pod mostem”). Po	3 min.	Trener dba o poprawność poruszania się i bezpieczeństwo dzieci; zwraca uwagę w jaki sposób się poruszają, jakich kroków używają.

<p>3- Zabawa rzutna</p>	<p>kolei każde dziecko jest berkiem.</p> <p>1. „Wojna”: trener dzieli grupę na dwie drużyny 3-osobowe, daje każdemu po 1 piłce do ręki i drużyny ustawiają się po dwóch stronach mini-kortu na linii końcowej, skąd zaczynają; na sygnał trenera rozpoczynają „bitwę” sposobem górnym, główna zasada jest taka, że za jednym razem wolno im przerzucić przez siatkę tylko jedną piłkę; dzieci wyłapują wszystkie piłki przerzucane przez drużynę przeciwną i jak najszybciej pozbywają się ich ze swojej połówki; rzuty mogą być wykonywane sposobem górnym i dolnym. Wygrywa ta drużyna, która po zakończeniu bitwy przez trenera ma najmniej piłek na swojej połówce kortu.</p> <p>2. „Studnia”: trener dobiera dzieci w pary; każda para ma jedną obręcz hula-hop i jedną piłkę; jedno dziecko trzyma obręcz w górze, najwyżej jak potrafi tak, żeby drugie dziecko mogło ustawić się jak do serwisu i wykonać podrzut piłki do serwisu w ten sposób żeby przeleciała przez hula-hop od dołu i wróciła do ręki tą samą drogą – również przez hula-hop, czyli prosto, pionowo. Dzieci zmieniają się w parach; każde musi wyrzucić 10 razy w dwóch rundach.</p>	<p>1,5, min</p> <p>1,5, min</p>	<p>Trener dba o to, aby dzieci faktycznie wykonywały rzuty sposobem górnym i dolnym i aby rzucały tylko jedną piłką na raz.</p> <p>Trener dba o to, aby dzieci poprawnie wyrzucały piłkę, nie uginały łokcia ręki podrzucającej.</p>
<p>4- Zabawa skocznościowa - współzawodnictwo</p>	<p>1. „Żabie waśnie”: trener dobiera dzieci w pracy (według wzrostu albo wagi); dzieci kucają jak żaby przodem do siebie, wyciągają przed siebie dłonie i opierają się lekko dłońmi o siebie; zaczynają podskakiwać i jednocześnie lekko się „przepychać” dłońmi, które pierwsze straci równowagę i podeprze się ziemi którąś ręką to druga „żabka” zyskuje punkt.</p>	<p>1,5 min.</p>	<p>Trener dba o bezpieczeństwo i dopasowanie par oraz zasady fair play (zabawa nie polega na przewracaniu przeciwnika siłą lecz na umiejętnym odskakiwaniu od przeciwnika, żeby nie utracić równowagi).</p>

5 – Gry szybkościowe – współzawodnictwo	Wygrana „żabka” ma pierwszeństwo losowania w dalszej części zajęć.		
	2. Skoki na skakance – nauki i doskonalenia ciąg dalszy, próby przyspieszenia tempa i przenoszenia ciężaru ciała z nogi na nogę w szybszym tempie.	1,5 min	Trener obserwuje jak dzieci radzą sobie z poszczególnymi sposobami skakania przez skakankę; uczy, pokazuje kroki.
	Slalomy w dwóch grupach 3-osobowych na ustawionym przez trenera torze: 1. Bieg tyłem między pachołkami z piłką na rakiecie od linii do siatki, następnie odłożenie rakiety i przerzucenie piłki przez siatkę sposobem dolnym w kierunku, gdzie NIE stoi trener, powrót od siatki krokiem odstawno-dostawnym; 2. Krótkie sprinty całej grupy 6 osób jednocześnie z linii bocznej deblowej progresywnie: do bocznej singlowej i powrót, następnie do linii na środku kortu (serwisowa i jej przedłużenie) i z powrotem; do przeciwległej singlowej i powrót; do przeciwległej deblowej i powrót; koniec wyścigu.	3 min	Trener obserwuje szybkość i zwrotność dzieci.

	ROZGRZEWKA TECHNICZNA/SPECJALNA	6 min	
1 – „Rzucanka – wolna amerykanka”	Trener dzieli dzieci na pary. Pary rozgrywają „rzucankowe” pojedynki do 7 pkt. podobnie jak w Talentiadzie – chodzi o to, aby rzucać dokładnie w przeciwnym kierunku niż ten, z którego piłka nadleciała. Dzieci rozpoczynają zawsze z linii końcowej sposobem górnym, następnie wchodzi w kort i rzucają już wszędzie sposobem dolny,.	3min	Trener obserwuje jak dzieci poruszają się po korcie i czy widzą puste miejsca na korcie, czy obserwują skąd piłka przyleciała.
2 – Rozgrzewka tenisowa - rytm	Trener zamienia dzieci w parach. Dzieci mają za zadanie grać „z	3 min	Trener obserwuje jak dzieci obserwują ☺ piłkę, czy widzą,

	podbiciem kontrolnym” w kierunku przeciwnym niż ten, z którego piłka nadleciała. Trener pokazuje to najpierw z drugim trenerem albo z wybranym dzieckiem. Ta gra nie jest na punkty ani na czas, wymaga ciszy, skupienia i czasu na obserwację (stąd podbicie kontrolne).		gdzie przeciwnik się znajduje.
	CZĘŚĆ GŁÓWNA	35 min	
1- Tenis – część otwarta	Trener ponownie zamienia pary, które rozgrywają już zwyczajne „meczki” do 10pkt. na całym mini-korcie, ale uwaga! Przed rozeganiem każdego punktu losują kartę (nominały od 2 do 5), jak wygrają daną wymianę to dostają od razu tyle punktów ile na tej karcie; „szczęściarz” może wygrać mecz w dwóch wymianach	5 min.	Zadaniem trenera jest obserwować czy dzieci obserwują swojego przeciwnika i czy próbują samodzielnie (bez podpowiadania) zagrać piłkę w przeciwnym kierunku niż ten, z którego nadleciała.
2- Tenis – część zamknięta – doskonalenie techniki	Trener dzieli grupę na dwie 3-osobowe; każda grupa zajmuje jedną połówkę mini-kortu, jedno dziecko z każdej grupy jest gotowe do zadania tenisowego, a pozostała dwójka w bezpiecznej odległości wykonuje zadania „stacyjne”: 1. Doskonalenie nawyku NASKOKU na hula-hop (szeroki naskok tak, żeby nie nadepnąć na hula-hop i powrót do aktywnej pozycji wyjściowej); 2. Sprinty w miejscu (szybkie, drobne, „piłkarskie” kroczyki) – może też być na drabince. Zadanie tenisowe: trener stoi wyraźnie na jednej z połówek mini-kortu (na FH lub BH) i dogrywa zza siatki po dwie piłki na każde dziecko, robi to równocześnie na obydwie strony (dla obydwu grup). Grupa na stronie, która jest po linii względem trenera odgrywa piłki po krosie; druga grupa, która jest po krosie względem trenera	15 min.	Po jednym „koszu” (minimum 72 piłki) grupy zmieniają stronę (NIE TRENER,, bo chodzi o to, żeby dzieci utrwalały pełną geometrię kortu i wszystkie kierunki oraz połowy kortu).

<p>3- Tenis – część półotwarta - gra z trenerem (nie z kosza).</p>	<p>odgrywa piłki po linii. Obydwie grupy mają PRZED sobą wyznaczone strefy/kwadraty, w które muszą wejść po uderzeniu – przenieść ciężar ciała.</p> <p>Trener wyznacza dwie pary, którym daje ćwiczenia samodzielne na dwóch mini-kortach: dzieci grają ze sobą wymianę dwóch piłek po krosie i trzecią muszą zagrać po linii, licząc głośno do trzech. Zaczynają naprzemiennie serwisem Z GÓRY. Zbierają punkty za wszystkie „winnery” po trzeciej piłce.</p> <p>Na sygnał trenera zmieniają ćwiczenie i wymieniają dwie piłki po linii, a trzecią muszą zagrać po krosie (serwis j.w.)</p> <p>Trener na trzecim mini-korcie z dwójką dzieci gra następujący schemat: dzieci grają na przemian, to które nie gra jest „cieniem” grającego w bezpiecznej odległości za linią; trener wprowadza piłkę serwisem z góry; dziecko pierwszą piłkę musi odegrać po krosie, trener odgrywa też po krosie i usuwa się wyraźnie w bok, odstawiając cały mini-kort; dziecko ma za zadanie zagrać po linii – jeśli tak zrobi dostaje 3 pkt., jeśli zagra w środek - bezpiecznie (również pusty, ale środek) dostaje tylko 1 pkt., a trener odgrywa tę piłkę tak, żeby dziecko już nie odbiło..(uczy tym samym, że za zmarnowane szanse nie dają zwycięstwa).</p>	<p>10. min.</p>	<p>Trener zmienia pary tak, żeby każde dziecko zagrało z nim (można włączyć minutnik na 3,5 minuty na parę). Trener nadal zwraca uwagę używane chwytów, ale przede wszystkim patrzy jak dzieci obserwują piłkę, jak się ustawiają do piłki.</p>
<p>4. - Tenis – część otwarta – gra ze zmienionymi regułami</p>	<p>„Ty mi kros to ja Tobie linię”: dzieci rozgrywają mecze do 7 pkt na JEDNYM mini-korcie!; zasada jest prosta: trzeba odegrać piłkę dokładnie w przeciwnym kierunku niż ten, z którego nadleciała – za KAŻDE takie zagranie dziecko zdobywa 2 punkty oraz oczywiście punkt za wygranie całej wymiany.</p>	<p>5 min.</p>	<p>Trener jest baczny SĘDZIĄ – liczy wszystkie wymiany i patrzy na zmiany kierunku. Pozostała 4 dzieci gra na drugim mini-korcie „rzucankę deblową” we czwórkę jedną piłką z podaniem sposobem górnym z linii końcowej. Trener wymienia pary tak, żeby każde dziecko zagrało mecz singlowy.</p>

	CZĘŚĆ KOŃCOWA		
1 - Zabawa uspokajająca	„Malowanie kortu”: cała grupa 6 dzieci ma za zadanie jako grupa namalować coś lub napisać - na korcie ziemnym SZCZOTKĄ do linii, a na korcie o sztucznej nawierzchni przy pomocy wszystkich dostępnych linii plastikowych, znaczników i pachołków. Grupa musi ustalić STRATEGIĘ, kolejność oraz etapy prac (kto co robi, po kolei), ponieważ na całe zadanie grupa ma łącznie 3 min. Całe zadanie jest wykonywane w ciszy (oprócz szeptów przy ustalaniu strategii). Efekt pracy musi być czytelny, tzn. na koniec trener musi odgadnąć co jest namalowane albo napisane na korcie.	3 min.	Trener obserwuje kto jest naturalnym liderem w grupie, jak dzieci samodzielnie wyznaczają kolejność i odpowiedzialność za poszczególne etapy, jak radzą sobie z czasem; trener pilnuje ciszy.
3- Podsumowanie zajęć i pożegnanie.	Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Podsumowanie i powtórzenie znaczenia zasady Fair Play w sporcie i roli koncentracji. Posprzątanie sali i pożegnanie.	2 min	Ustawienie dzieci na materacach w pozycji „najbardziej wygodnej”. Pożegnanie w formie wspólnego okrzyku, np.: „Bez nóg i głowy nie pogram w tenisa!”