

# SCENARIUSZ TRENINGU 1

## Poziom czerwony

Imię i nazwisko trenera: Karolina Wałęsa

Motyw przewodni: Cel główny: rozwijanie umiejętności gry łąkowej, cel szczegółowy: kształtowanie precyzji

**Temat zajęć:** Nauka gry w wyznaczony cel

**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, piłka gimnastyczna, pachołki, hula-hop, plastikowe linie, drabinka do pracy nóg.

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

**Zadania w zakresie:**

- **umiejętności mentalne:** cierpliwość, gotowość do rozumienia, że można się uczyć na błędach
- **umiejętności taktyczne:** dziecko umie odegrać piłkę w konkretny cel po drugiej stronie siatki;
- **umiejętności techniczne:** dziecko zaczyna używać chwytów EFH oraz EBH; potrafi się ustawiać w pozycji zamkniętej i półotwartej

| TOK LEKCYJNY (rodzaje zadań)          | NAZWA i OPIS ĆWICZENIA  | CZAS   | UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE  |
|---------------------------------------|---|--------|---|
|                                       | <b>CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna</b>  | 15min  |   |
| 1- Zadania organizacyjno – porządkowe | Zbiórka dzieci, przywitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć (zawiązane buty, zapięte bluzy). Przedstawienie celów treningu. Wzmianka trenera o roli PRECYZJI w tenisie. | 3 min. | Trener zadaje pytania otwarte.  |
| 2- Zabawa ożywiająca                  | Berek-zbijany: berek celuje w pozostałych piłkami GĄBKOWYMI. Zbity uczestnik musi przystanąć, a inny uczestnik może go „wybawić” przez ponowne wcelowanie w zbitego                 | 3 min. | Trener dba o poprawność rzutów – sposobem górnym albo dolnym (nie „rzut granatem” czy pchanie piłki na ugiętym łokciu). |

|  |   |        |   |
|--|---|--------|---|
| 3- Zabawa rzutna                           | piłką.<br>Trener koźluje dużą piłką gimnastyczną poruszając się na jednej połówce kortu; dzieci rzucają w piłkę gimnastyczną piłkami czerwonymi sposobem górnym i dolnym i liczą ile razy wcelowały w piłkę. Muszą zbierać wyrzucone piłki. Kto wceluje w trenera, zamiast w piłkę, ma „zadanie specjalne”.   | 3 min. | J.w.  |
| 4- Zabawa skocznościowa                    | „Rzeka” – trener układa na ziemi koła hula-hop i linie plastikowe – tworzy z nich „rzekę” po szerokości kortu od jednej linii singlowej do drugiej. Dzieci mają za zadanie przejść/przebiec przez rzekę „po kamieniach”, czyli albo wskakując do hula-hop albo stąpając po liniach. Robią to na wyścigi. Trener obserwuje poprawność – kto nadeptnie obok linii albo nie wskoczy do hula-hop – wraca na brzeg rzeki. Bieg musi się rozpocząć i zakończyć NASKOKIEM. | 3 min. | Trener dba o jakość poruszania się dzieci, tj. o poprawne przeskakiwanie z nogi na nogę i utrzymanie równowagi.   |
| 5 – Gry szybkościowe -<br>współzawodnictwo | Trener dzieli grupę na dwie drużyny i ustawia dwa toru slalomowe od linii końcowej kortu do siatki. Tor składa się z pachołków i hula-hop. Dzieci mają za zadanie jak najszybciej przebyć tor (w sposób wyznaczony przez trenera) niosąc piłkę na rakiemie; ostatni element toru to hula-hop leżące na ziemi pod siatką, w które dzieci mają wcelować rzucając piłkę sposobem dolnym, wracają spod siatki sprintem z pustą rakieta.                                 | 3 min  | Trener dba o poprawny CHWYT rakiety (kontynentalny) i o to by dzieci trzymały rakieta na końcu rączki, a palce były skierowane do sufitu („pazury do góry”) – strona forhendowa rakiety. Druga runda biegu to trzymanie piłki na bekhendowej stronie rakiety, czyli „kostki do góry”. |
| <b>ROZGRZEWKA<br/>TECHNICZNA/SPECJALNA</b> |   | 6 min  |   |
| 1 – Ćwiczenia, wymiany z akcentem precyzji | Trener dzieli dzieci na pary. Pary stają naprzeciwko siebie przez mini-siatkę. Trener kładzie hula-hop na ziemi przed każdym dzieckiem. Dzieci mają za zadanie  | 3min   | Trener obserwuje stopień trudności ćwiczenia – jeżeli dzieci radzą sobie z 2-3 metrową odległością to odsuwa hula-hop dalej od siatki. To ćwiczenie jest NA CZAS: 3min.   |

|                                       |  |               |   |
|---------------------------------------|--|---------------|---|
| <p>2 – Rozgrzewka tenisowa - rytm</p> | <p>rzucić do siebie piłkę sposobem górnym – jak do serwisu – przy pierwszej wprowadzanej piłce, a potem kolejne sposobem dolnym, celując w hula-hop przeciwnika, a stojąc za swoim. Łapią po jednym koźle i odrzucają. Rozgrywają w ten sposób „mecz”, gdzie punkty zdobywa się za każdy celny rzut w hula hop. Odległość położenia hula-hop od siatki to ok 2-3 metry i na środku.</p> <p>Dzieci biorą rakiety. Trener zamienia dzieci w parach i to samo ćwiczenie z celowaniem w hula-hop (patrz wyżej) wykonują już z raketami zaczynając sposobem dolnym z własnego podbicia – stoją za hula-hop i upuszczają piłkę we własne hula-hop, uderzają i celują w hula-hop przeciwnika. Przeciwnik łapie piłkę ręką na raketę i odgrywa tym samym sposobem. Punkty są za celność.</p> | <p>3 min</p>  | <p>Jeżeli celowanie w hula-hop jest zbyt trudne albo kłopotliwe z powodu uderzania piłki w „kant” hula-hop to trener może powiększyć „pole” do celowania układając je z plastikowych linii, np. jakiś większy kwadrat.</p> <p>Trener dba o poprawność chwytów i trzymania rakiety (najczęściej do FH, bo dzieci raczej nie rozpoczynają wymiany z BH). To ćwiczenie jest NA CZAS: 3min.</p> |
|                                       | <p><b>CZĘŚĆ GŁÓWNA</b></p>   | <p>35 min</p> |   |

|  |   |                 |   |
|--|---|-----------------|---|
| <p>1- Tenis – część otwarta</p>                                    | <p>Trener ponownie zamienia pary, a na mini-kortach układa plastikowe linie od połowy siatki do linii końcowej (deblowej). Dzieci grają między sobą krótkie „mecze” do 7-pkt. Trener obserwuje i po skończonym meczu wymienia dzieci w parach tak, żeby każdy zagrał przynajmniej 2 „meczki”.</p>   | <p>5 min.</p>   | <p>Zadaniem trenera jest obserwować czy dzieci zmieniają kierunki odgrywania piłek, czy potrafią uzyskać kątowność swoich uderzeń; zwraca uwagę na poprawne chwyt (już w stronę EFH i EBH).</p>                                   |
| <p>2- Tenis – część zamknięta – doskonalenie techniki</p>          | <p>Trener dzieli grupę na dwie 3-osobowe; każda grupa zajmuje jedną połowę mini-kortu, jedno dziecko z każdej grupy jest gotowe do zadania tenisowego, a pozostała dwójka w bezpiecznej odległości wykonuje zadania „stacyjne”: 1. rzut piłki o ścianę sposobem dolnym w cel na ścianie lub ziemi (jeśli to hala typu „balon” to na powłoce można przykleić gumowe, płaskie znaczniki); 2. druga stacja to turlanie piłki z FH i Bh (na zmianę) do wyznaczonego przez pachołki celu; 3. Trzecia to praca nóg na drabince; 4. Czwarta to praca nóg „po ósemce” dookoła dwóch pachołków.</p> <p>Zadanie tenisowe: trener dogrywa zza siatki po trzy piłki na każde dziecko, robi to równocześnie na obydwie strony (dla obydwu grup). Grupa na stronie FH gra FH i celuje na zmianę raz po linii, raz po krosie i znowu po linii w ustawione po drugiej stronie pachołki, piramidy albo ułożone z ze linii kwadratowych pola. Grupa BH robi to samo z BH.</p> | <p>15 min.</p>  | <p>Po jednym koszu (minimum 72 piłki) trener zamienia grupy na stronach i gra drugą rundę ćwiczenia; zwraca uwagę na używane przez dzieci chwyt (EFH i EBH) oraz na przyjmowane pozycje (zamknięta i półotwarta do otwartej).</p> |
| <p>3- Tenis – część półotwarta - gra z trenerem (nie z kosza).</p> | <p>Trener wyznacza dwie pary, którym daje ćwiczenia samodzielne na dwóch mini-kortach: dzieci grają ze sobą wymianę trzech piłek licząc głośno do trzech, a czwartą piłkę</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 chwyt i przyjmowane pozycje.</p>   |

|   |  |                            |   |
|---|--|----------------------------|---|
| <p>4. - Tennis – część otwarta – gra ze zmienionymi regułami</p>          | <p>odgrywają w ułożony z plastikowych linii cel (obszar) na mini-korcie . Zaczynają naprzemiennie serwisem Z GÓRY. 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 odgrywa na trenera, trener odgrywa mu krótszą piłkę na BH, a dziecko wybiera jeden z wyznaczonych po drugiej stronie celi i próbuje w niego trafić.</p> <p>„Na celowniku” – trener dzieli grupę na trzy pary, które rozgrywają „meczki” do 7 bądź 10-ciu pkt. Na każdym mini-korcie przy pomocy wyznaczonych plastikowymi liniami celów/obszarów trener wyznacza pola punktowane w specjalny sposób – za wcelowanie w takie miejsce dziecko dostaje 3 pkt. Dzieci wprowadzają piłkę serwisem „z góry”.</p> | <p>5min.</p>               | <p>Trener obserwuje wszystkie trzy mini-korty i zwraca uwagę, w jaki sposób dzieci ustawiają się do piłek i jakich używają chwytów.</p>   |
| <b>CZĘŚĆ KOŃCOWA</b>  |  |                            |   |
| <p>1 - Zabawa uspokajająca</p> <p>3- Podsumowanie zajęć i pożegnanie.</p> | <p>„Bulle” – toczenie piłki raketą do określonego miejsca / strefy z FH i z BH.</p> <p>Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Podsumowanie i powtórzenie znaczenia zasady Fair Play w sporcie.<br/>Posprzątanie sali i pożegnanie.</p>  | <p>3 min.</p> <p>2 min</p> | <p>Trener sprawdza poprawność ruchu przy toczeniu.</p> <p>Ustawienie dzieci na materacach w pozycji „najbardziej wygodnej”.<br/>Pożegnanie w formie wspólnego okrzyku, np.:<br/>„Tennis jest OK!” albo „Na następnym treningu będę lepszy niż dziś!”.</p> |