

SCENARIUSZ TRENINGU 3

Poziom czerwony

Imię i nazwisko trenera: Karolina Wałęsa

Motyw przewodni: Cel główny: rozwijanie umiejętności gry kątowej, cel szczegółowy: wywieranie presji

Temat zajęć: Nauka gry w wyznaczone strefy po długości kortu – granie DŁUGICH piłek

Miejsce zajęć: kort tenisowy

Wiek ćwiczących: 7-8 lat

Liczba ćwiczących: 6 dzieci

Przybory i przyrządy: 3 x mini-siatka 3m; rakiety, piłki czerwone, pachołki, znaczniki-talerzyki z dziurką, plastikowe linie, drabinka do pracy nóg; NAKLEJKI

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 wywierać presję przez piłki długie, pod końcową linię
- **umiejętności techniczne:** dziecko zaczyna używać chwytów EFH oraz EBH; potrafi prowadzić piłkę dłużej na rakiecie i przenosić ciężar ciała w przód po uderzeniu (aktywne „wejście na piłkę”)

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 roli wywierania presji przez długie zagrania w tenisie.	3 min.	Trener zadaje pytania otwarte.
2- Zabawa ożywiająca	„ Berek dookoła ” – zabawa opisana w nowym podręczniku „Tenis 10” na stronie 148	3 min.	Trener dba o poprawność poruszania się i bezpieczeństwo dzieci; zwraca uwagę w jaki sposób się poruszają, jakich kroków używają.

3- Zabawa rzutna	Dzieci koźlują piłkę na zmianę P i L ręką poruszając się swobodnie po korcie (na jednej połowce kortu); na sygnał trenera (kłaśnięcie, gwizdek) dzieci zatrzymują się i sposobem imitującym FH przerzucają piłkę na drugą stronę siatki. Pobierają następną piłkę z kosza i znowu zaczynają się poruszać po korcie, w tej rundzie przerzucają piłkę przez siatkę sposobem imitującym BH.	3 min.	Trener dba o to, aby dzieci faktycznie poruszały się aktywnie po całej połowce kortu, zamiast czekać na sygnał blisko siatki (żeby było łatwiej przerzucić piłkę).
4- Zabawa skocznościowa - współzawodnictwo	Trener dzieli grupę na dwie drużyny 3-osobowe; każda grupa ustawia się na linii końcowej w korytarzu deblowym. Dzieci mają za zadanie przeskakiwać z nogi na nogę starając się skakać po liniach deblowych; celem jest jak najszybsze przemieszczenie się w ten sposób z linii końcowej do siatki; powrót spod siatki sprintem i klepięcie następnego dziecka z drużyny, które wówczas rusza. Drużyna wygrana zdobywa po jednej naklejce. Druga runda tej samej zabawy odbywa się z raketami – dzieci po przeskoku na daną nogę mają za zadanie zaimitować ruch z FH (pozostając na prawej nodze) i z BH (pozostając na lewej nodze).	3 min.	Trener dba o poprawność wykonywanych ruchów z FH i BH; zwraca uwagę czy dzieci potrafią utrzymać równowagę na jednej nodze imitując uderzenia.
5 – Gry szybkościowe - współzawodnictwo	„ START – STOP ” - zabawa opisana w nowym podręczniku „Tennis 10” na stronie 150	3 min	

	ROZGRZEWKA TECHNICZNA/SPECJALNA	6 min	
1 – Ćwiczenia, wymiany z akcentem wywierania presji	Trener dzieli dzieci na pary. Pary stają naprzeciwko siebie przez mini-siatkę. Trener wyznacza strefę końcową na każdym mini korcie po obydwu stronach (po	3min	Trener obserwuje poprawność wykonania ruchów z FH i BH oraz punkt trafienia po podbiciu kontrolnym.

<p>2 – Rozgrzewka tenisowa - rytm</p>	<p>(ok 2 m. od linii końcowej kortu). Trener dzieli dzieci na trzy pary. Dzieci grają w parach „z podbiciem kontrolnym” i starają się zagrać jak najdłuższą piłkę, tj. w wyznaczoną strefę. Grają przez 3 minuty „na rekord” – która para wymieni więcej piłek. Grają zarówno FH jak i BH.</p> <p>Trener zamienia dzieci w parach i każdemu daje do ręki DRUGĄ rakieta. Dzieci wkładają piłkę między obydwie rakiety, a następnie upuszczają po koźle i zagrywają z FH, przeciwnik ma za zadanie złapać piłkę w dwie rakiety i odegrać. Kto dodatkowo wceluje w wyznaczoną strefę (ok. 2m od linii końcowej) ten otrzymuje ekstra 3 punkty. Pary grają na czas – 3 minuty. Zwycięzcy otrzymują naklejkę.</p>	<p>3 min</p>	<p>Trener obserwuje poprawność chwytów i punkt trafienia.</p>
	<p>CZĘŚĆ GŁÓWNA</p>	<p>35 min</p>	
<p>1- Tenis – część otwarta</p> <p>2- Tenis – część zamknięta – doskonalenie techniki</p>	<p>Trener ponownie zamienia pary, które rozgrywają już zwyczajne „meczyki” do 7pkt. Zwycięzcy otrzymują naklejki.</p> <p>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.prac nóg na drabince (różne kroki); 2. Ćwiczenie podrzutu piłki do serwisu i łapanie we własną rękę. Zadanie tenisowe: trener dogrywa zza siatki po dwie piłki na każde dziecko, robi to równocześnie na obydwie strony (dla obydwu grup). Grupa na stronie FH gra FH i odgrywa obydwie piłki w wyznaczoną strefę (2m od linii końcowej).</p>	<p>5 min.</p> <p>15 min.</p>	<p>Zadaniem trenera jest obserwować czy dzieci potrafią grać piłkę dłuższą i mocniejszą – pod linię końcową.</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), dłuższe prowadzenie piłki na rakięcie oraz sposób wykańczania uderzeń i próby przenoszenia ciężaru ciała.</p>

<p>3- Tenis – część półotwarta - gra z trenerem (nie z kosza).</p>	<p>Druga grupa gra BH. Obydwie grupy mają PRZED sobą wyznaczone strefy/kwadraty, w które muszą wejść po uderzeniu – przenieść ciężar ciała. Zbierają punkty za każde zagranie w strefę. Dziecko z największą ilością punktów po rundzie z FH i BH otrzymuje naklejkę.</p> <p>Trener wyznacza dwie pary, którym daje ćwiczenia samodzielne na dwóch mini-kortach: dzieci grają ze sobą wymianę czterech piłek licząc głośno do czterech, a piątą piłkę odgrywają obowiązkowo w końcową strefę kortu. Zaczynają naprzemiennie serwisem Z GÓRY. Zbierają punkty za WSZYSTKIE zagrania w strefę końcową. Zwycięzcy otrzymują naklejki.</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 odgrywa w strefę końcową (2 m od linii końcowej), trener odgrywa mu krótszą piłkę, dziecko decyduje jakim sposobem zaatakuje – za zagranie woleja ma 5 pkt, za atak w przeciwnym kierunku niż ten, z którego zagrał trener ma 3 pkt.</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 wybory dzieci po krótszej piłce – jak atakują.</p>
<p>4. - Tenis – część otwarta – gra ze zmienionymi regułami</p>	<p>„Im dalej tym lepiej” – dzieci grają „meczyki” do 7pkt. ze zmienioną punktacją – każde zagranie w wyznaczonej strefie daje 2 pkt., za pójście do siatki i wygranie piłki po długim uderzeniu (albo wolejem albo atakiem po koźle) jest aż 5 pkt. Ważne, żeby dzieci zagrały przynajmniej dwa „meczyki” i serwowały sposobem górnym.</p>	<p>5min.</p>	<p>Trener obserwuje wszystkie trzy mini-korty i pomaga liczyć punkty, a także zwraca uwagę, w jaki sposób dzieci wykorzystują długie piłki.</p>

	CZĘŚĆ KOŃCOWA		
1 - Zabawa uspokajająca	„Liście na wietrze” – dzieci truchtają wolno po jednej połowie kortu z rozluźnionymi mięśniami (ręce luźno spuszczone w dół, lekko pochylona sylwetka), na sygnał – upuszczenie przez trenera piłki – dzieci zatrzymują się, podnoszą ręce do góry i „kołyszą” luźno rękoma i całym ciałem – niczym falowanie na wietrze. Podczas zabawy nie wolno wydawać żadnych odgłosów.	3 min.	Trener sprawdza wykończenie ruchu w „slow-motion”.
3- Podsumowanie zajęć i pożegnanie.	Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Podsumowanie i powtórzenie znaczenia zasady Fair Play w sporcie. Policzenie uzbieranych naklejek i oficjalne wywołanie zwycięzcy, który dostaje brawa i buźkę w Dzienniczku. Posprzątanie sali i pożegnanie.	2 min	Ustawienie dzieci na materacach w pozycji „najbardziej wygodnej”. Pożegnanie w formie wspólnego okrzyku, np.: „Tenis to frajda!”