

SCENARIUSZ TRENINGU 2

Poziom czerwony

Imię i nazwisko trenera: Karolina Wałęsa

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

Temat zajęć: Nauka gry w wyznaczone strefy po długości kortu (krótko, średnio, długo), doskonalenie czucia,

Miejsce zajęć: kort tenisowy

Wiek ćwiczących: 7-8 lat

Liczba ćwiczących: 6 dzieci

Przybory i przyrządy: 3 x mini-siatka 3m; rakiety, piłki czerwone, pacholki, znaczniki-talerzyki z dziurką, 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 konkretną strefę na korcie (po długości)
- **umiejętności techniczne:** dziecko zaczyna używać chwytów EFH oraz EBH; potrafi używać siły z różnym natężeniem wykańczając poprawnie ruch (na przeciwległym ramieniu przy piłkach długich, z większą rotacją – początki „lifta”, ale również na przeciwległym ramieniu przy piłkach w „średnio długich” i krótkie wykończenie przed sobą – początki „dropshota” – przy piłkach krótkich).

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 PRECYZJI i CZUCIA w tenisie.	3 min.	Trener zadaje pytania otwarte.
2- Zabawa ożywiająca	Berek-banan: berek łapie uczestników. Zbity uczestnik musi przystanąć i podnieść ręce do góry. Żeby go „wybawić” to któreś z dzieci musi podbiec i	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>„złożyć” uniesione ręce „zbitego” tak jak banan ma opuszczoną przy obieraniu skórę.</p> <p>Trener wyrzuca do góry znaczniki – talerzyki z dziurką albo pachołki, a dzieci stojąc na linii serwisowej normalnego kortu wyrzucają sposobem górnym piłki i celują w podrzucony przez trenera przedmiot. Każde dziecko ma „arsenał” 8 piłek i liczy ile razy trafiło w wyrzucane przedmioty.</p>	<p>3 min.</p>	<p>Trener patrzy na jakość wykonywanych rzutów sposobem górnym.</p>
<p>4- Zabawa skocznościowa - współzawodnictwo</p>	<p>Dzieci podskakują na jednej nodze i jednocześnie przerzucają piłki na drugie strony siatki sposobem imitującym FH i BH. Celują w strefy (pasy) wyznaczone po drugiej stronie siatki (pierwsza po 2m od siatki, druga po 5 m od siatki, trzecia po 8 m od siatki). 1,5 min na jednej nodze z FH, a następnie 1,5 min na drugiej nodze z BH. Dzieci liczą zdobyte punkty: 3 pkt za pierwszą strefę, 1 pkt za strefę środkową i 2 pkt za trzecią strefę. PO trzech minutach zliczają punkty. Za pierwsze trzy miejsca trener kolejno przyznaje 3, 2 i 1 spinacz do bielizny.</p>	<p>3 min.</p>	<p>Trener dba o jakość wykonywania wyrzutów (ruchy imitujące FH i BH).</p>
<p>5 – Gry szybkościowe - współzawodnictwo</p>	<p>Trener dzieli grupę na dwie drużyny 3-osobowe i układa trzy strefy na jednej połówce dużego kortu. Dzieci startują z linii serwisowej i przemieszczają się w stronę siatki sprintem ZATRZYMUJĄC się kolejno w każdej ze stref w wyznaczonym znacznikiem lub linią miejscu (start – zatrzymanie, start – zatrzymanie). W momencie zatrzymania wykonują naskok. Po dobiegnięciu do siatki drogę powrotną wracają biegiem skrzyżnym.</p>	<p>3 min</p>	<p>Trener dba o poprawność poruszania się, zawłaszcza przy biegu skrzyżnym.</p>

	ROZGRZEWKA TECHNICZNA/SPECJALNA	6 min	
1 – Ćwiczenia, wymiany z akcentem precyzji	Trener dzieli dzieci na pary. Pary stają naprzeciwko siebie przez mini-siatkę. Trener wyznacza trzy strefy na każdym mini-korcie po obydwu stronach (po 2, 5 i 8m). Trener dzieli dzieci na trzy pary. Dzieci biorą rakiety i po 9 piłek. Stają na liniach końcowych mini-kortów i z własnego podrzutu zagrywają kolejno po trzy piłki w każdą ze stref. Liczą punkty wg schematu z zabawy skocznościowej (pkt nr 4 w rozgrzewce). Ćwiczenie jest na czas – 3 min. Trener przydziela spinacze do bielizny za kolejne trzy miejsca (3, 2 i 1 spinacz).	3min	Trener obserwuje poprawność wykonania ruchu z FH i jego wykończenie w zależności od strefy, w którą celują.
2 – Rozgrzewka tenisowa - rytm	Dzieci grają ze sobą w parach na trzech mini-kortach. Grają z tzw. „podbiciem kontrolnym” celując kolejno w 1szą, 2rugą albo 3ecią strefę. Grają przez 3 minuty „na rekord” – która para wymieni więcej piłek. Grają zarówno FH jak i BH.	3 min	Trener obserwuje poprawność chwytów i sposoby wykończenia uderzeń.
	CZĘŚĆ GŁÓWNA	35 min	

<p>1- Tenis – część otwarta</p>	<p>Trener ponownie zamienia pary, które rozgrywają „meczyki” do 7pkt.</p>	<p>5 min.</p>	<p>Zadaniem trenera jest obserwować czy dzieci zmieniają strefy i w ogóle próbują zagrać w strefę najbliższej siatki; obserwuje sposób wykańczania ruchów.</p>
<p>2- Tenis – część zamknięta – doskonalenie techniki</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”:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Turlanie piłki rakieta w wyznaczone plastikowymi liniami strefy poza kortem; 2. druga stacja to rzucanie piłek w parach raz krótkich raz długich i łapanie po jednym koźle. <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 kolejno we wszystkie trzy strefy; grupa gra 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 sposób wykańczania uderzeń.</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 odgrywają obowiązkowo w strefę najbliższej siatki. 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 w strefę środkową; trener odgrywa mu krótszą piłkę, dziecko decyduje jakim</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 wykończenia uderzeń.</p>

4. - Tennis – część otwarta – gra ze zmienionymi regułami	<p>uderzeniem ją odegra i w którą strefę trafi (stery mają punkty jak w poprzednich grach – 3 pkt. Z strefę najbliższej siatki, 1 pkt. Z strefę środkową i 2pkt. Za strefę końcową.</p> <p>„Im krócej tym lepiej” – dzieci grają „meczyki” do 7pkt. ze zmienioną j.w. punktacją. Ważne, żeby dzieci zagrały przynajmniej dwa „meczyki” i serwowały sposobem górnym.</p>	5min.	Trener obserwuje wszystkie trzy mini-korty i zwraca uwagę, w jaki sposób dzieci wykańczają uderzenia i jakich używają chwytów.
CZĘŚĆ KOŃCOWA			
1 - Zabawa uspokajająca	„Tennis slow-motion” – dzieci najpierw na dwóch nogach z ZAMKNIĘTYMI OCZAMI imitują ruchy z FH i BH NAJWOLNIEJ jak potrafią. Następnie to samo wykonują na jednej nodze.	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. Posprzątanie sali i pożegnanie.	2 min	Ustawienie dzieci na materacach w pozycji „najbardziej wygodnej”. Pożegnanie w formie wspólnego okrzyku, np.: „We are the champions”!