

SCENARIUSZ TRENINGU 4

Poziom czerwony

Imię i nazwisko trenera: Karolina Wałęsa

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

Temat zajęć: Nauka gry w wyznaczone strefy po bokach na środku – początki „ciasnego krosa”

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, znaczniki-talerzyki z dziurką, plastikowe linie, kostka do gry, szarfy, „piłka – zmyłka”, skakanka.

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

Zadania w zakresie:

- **umiejętności mentalne:** cierpliwość, utrzymanie koncentracji; stawianie celów
- **umiejętności taktyczne:** dziecko umie wywierać presję przez piłki kierowane do linii bocznych
- **umiejętności techniczne:** dziecko zaczyna używać chwytów EFH oraz EBH; potrafi ustawiać się w pozycji półotwartej – próby uderzania przez skręt ciała.

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 piłki kierowane wyraźnie do boku.	3 min.	Trener zadaje pytania otwarte.
2- Zabawa ożywiająca	„Berek z ogonem” – każdy uczestnik oprócz berka wkłada szarfę z tyłu za gumkę od spodni/spodenek, tak żeby mieć „ogonek”; wyznaczony berek ma za zadanie zerwać jak największą ilość ogonków w wyznaczonym czasie (max. 30 sek). Każde	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 (percepcyjna)</p>	<p>dziecko po kolei jest berkiem.</p> <p>1. „Piłka zmyłka” - trener ustawia dzieci w dużym okręgu, sam staje w środku; wybrane drogą wyliczanki dziecko rozpoczyna grę rzucając „piłkę-zmyłkę” sposobem górnym tak, by odbiła się w środku okręgu; trener próbuje przechwytywać piłkę – jeśli trener złapie piłkę to rzucające dziecko opuszcza okrąg i wykonuje na boku „zadanie specjalne” (nie uczestniczy w tej rundzie); dodatkowo każdy z uczestników liczy ile razy udało mu się złapać „piłkę-zmyłkę”. Wszystkie dzieci w okręgu czekają na piłkę w pozycji wyjściowej na szerokich nogach, w ruchu.</p> <p>2. „Zbijany” – klasyczna wersja gry „w zbijanego” tyle, że piłkami gąbkowymi – każdy zbijający ma „arsenał” 5 piłek, którymi może rzucać tylko sposobem górnym, dwóch zbijających na końcach wyznaczonego przez trenera boiska, cztery osoby w środku. Wygrywa dziecko, które zostaje ostatnie zbite</p>	<p>1,5 min</p> <p>1,5 min</p>	<p>Trener dba o to, aby dzieci faktycznie wykonywały rzuty sposobem górnym „wbijając” piłkę w ziemię.</p> <p>Trener dba o to, aby dzieci faktycznie wykonywały rzuty sposobem górnym.</p>
<p>4- Zabawa skocznościowa - współzawodnictwo</p>	<p>1. „Szczur” – trener kręci skakanką w kółko po ziemi podnosząc nieznacznie poziom kręcącej się skakanki nad ziemię; dzieci skaczą; kto zaczepi stopą o skakankę – odpada z danej rundy i wykonuje „zadanie specjalne” z boku; Trener zmienia szybkość obracania skakanką oraz wysokość i kierunek (raz kręci się w lewo, raz w prawo)</p> <p>2. Skoki na skakance – nauka bądź doskonalenie, każde dziecko indywidualnie: obunóż do przodu, na P nodze do przodu, na L nodze do przodu, na zmianę, w tempie z nogi na nogę</p> <p>Slalomy w dwóch grupach 3-</p>	<p>1,5 min.</p> <p>1,5 min</p> <p>3 min</p>	<p>Trener dba o bezpieczeństwo i dostosowuje wysokość i tempo do możliwości dzieci.</p> <p>Trener obserwuje jak dzieci radzą sobie z poszczególnymi sposobami skakania przez skakankę; uczy, pokazuje kroki.</p> <p>Trener obserwuje poprawność</p>
<p>5 – Gry</p>	<p>Slalomy w dwóch grupach 3-</p>	<p>3 min</p>	<p>Trener obserwuje poprawność</p>

szybkościowe – współzawodnictwo	osobowych na ustawionym przez trenera torze: 1. bieg między pachołkami, powrót krokiem odstawno-dostawnym; 2. Bieg z końcowej linii w stronę siatki z umieszczeniem w „znacznikach – talerzykach” piłki na wierzchołku (w dziurce), na linii leżą 3 piłki, a na torze 3 znaczniki, pierwszy zawodnik z grupy znosi piłkę na wybrany przez siebie znacznik, następnie dobiega do siatki, dotyka jej i wraca sprintem do swojej grupy, drugi wybiega i sam decyduje, na którym znaczniku położy swoją piłkę, również dotyka siatki i wraca do grupy, trzeci nie ma wyboru- musi zapełnić trzeci znacznik i po dotknięciu siatki wrócić do grupy.		wykonywania biegu odstawno-dostawnego oraz prędkość prostą dzieci.
------------------------------------	--	--	--

	ROZGRZEWKA TECHNICZNA/SPECJALNA	6 min	
1 – „Rzucanka” z akcentem „ciasnego krosa”	Trener dzieli dzieci na pary. Pary stają po przekątnej względem siebie przez mini-siatkę. Trener wyznacza połowę mini-kortu na środku siatki oraz dodatkowe strefy boczne wzdłuż linii bocznych (takie kwadraty 2m dł. i 2 m szer.) na ok 3-4 metrze od siatki. Trener dzieli dzieci na trzy pary. Dzieci rzucają w parach po krosie w wyznaczone strefy sposobem dolnym, piłka musi się odbić po koźle, za trafienie w wyznaczony kwadrat dostają 2 pkt.; grają do 7 pkt i zmieniają strony krosa na BH.	3min	Trener obserwuje pozycję w jakiej dzieci ustawiają się wykonując rzuty po krosie w boczną strefę.
2 – Rozgrzewka tenisowa - rytm	Trener zamienia dzieci w parach. Dzieci mają za zadanie grać „z podbiciem kontrolnym” delikatnie, z czuciem, precyzyjnie w wyznaczoną, boczną strefę „na rekord” – która para przebije więcej piłek bez popsucia: 1,5 min	3 min	Trener obserwuje poprawność chwytów oraz w jakim stopniu dzieci używają pozycji półotwartej

	po krosie z FH i 1,5 min po krosie z BH.		
	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 rozpoczęciem meczu przy pomocy kostki losują wynik: kto ile wyrzuci oczek, tyle ma punktów na rozpoczęciu gry.	5 min.	Zadaniem trenera jest obserwować reakcję dzieci na wylosowane wyniki (wyzwanie mentalne: pogodzić się z losem) oraz jak w naturalny, niekontrolowany sposób grają krosa – czy są początki zamachu przez skręt ciała.
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. Obieganie pachołków „po ósemce”; 2. „tenis na sucho” – dziecko staje na ułożonych do pozycji półotwartych plastikowych liniach – raz do FH raz do BH i ćwiczy ruch bez piłki. 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 odgrywa wszystkie trzy piłki w wyznaczonej, bocznej strefie (kwadrat 2 na 2 m.) 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 bocznej strefie. Dziecko z największą ilością punktów po rundzie z FH i BH otrzymuje specjalną „uśmiechniętą buźkę” w Dzienniczku.	15 min.	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 używanie pozycji półotwartej i wykonywanie ruchu górą przez skręt ciała.
3- Tenis – część	Trener wyznacza dwie pary,	10.	Trener zmienia pary tak, żeby każde

<p>półotwarta - gra z trenerem (nie z kosza).</p>	<p>którym daje ćwiczenia samodzielne na dwóch mini-kortach: dzieci grają ze sobą wymianę czterech piłek na całym mini-korcie licząc głośno do czterech, a piątą piłkę odgrywają obowiązkowo w boczną strefę kortu. Zaczynają naprzemiennie serwisem Z GÓRY. Zbierają punkty za WSZYSTKIE zagrania w strefę boczną. Zwycięzcy otrzymują „uśmiechnięte buźki” w Dzienniczkach.</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 boczną (ten kwadrat 2 x 2 m.), 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>min.</p>	<p>dziecko zagrało z nim (można włączyć minutnik na 3,5 minuty na parę). Trener nadal zwraca uwagę używane chwyt, uderzenie przez skręt i wybory dzieci po krótszej piłce – jak atakują.</p>
<p>4. - Tenis – część otwarta – gra ze zmienionymi regułami</p>	<p>„Krótka do boku = niewygodnie” – dzieci grają „meczyki” do 10pkt. ze zmienioną punktacją – każde zagranie w wyznaczoną strefę boczną daje 2 pkt., za pójście do siatki i wygranie piłki po takim „ciasnym krosie” (albo wolejem albo atakiem po koźle) jest aż 5 pkt. Ważne, żeby dzieci zagrały przynajmniej dwa „meczyki” i serwowały sposobem górnym. UWAGA! Dzieci znowu losują wynik początkowy przy pomocy rzutu kostką.</p>	<p>5min.</p>	<p>Trener obserwuje wszystkie trzy mini-korty i pomaga liczyć punkty, a także zwraca uwagę, w jaki sposób dzieci wykorzystały te „ciasne krosy”.</p>
<p>CZĘŚĆ KOŃCOWA</p>			
<p>1 - Zabawa uspokajająca</p>	<p>„Piramidy” – ostatnie zbieranie piłek nie jest na hasło „kto szybciej” czy też „kto więcej”, lecz tym razem trener prosi, aby</p>	<p>3 min.</p>	<p>Trener dba o ciszę podczas tego zadania. Za najwyższą „konstrukcję” może przyznać jakieś „odznaczenie” albo wyróżnienie.</p>

<p>3- Podsumowanie zajęć i pożegnanie.</p>	<p>każde dziecko zebrało dokładnie 12 piłek i wybranym przez siebie na korcie miejscu, w ciszy i skupieniu ułożyło z tych piłek jak najwyższą wieżę bądź piramidę (w konstrukcji można użyć rakiety).</p> <p>Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Podsumowanie i powtórzenie znaczenia zasady Fair Play w sporcie i roli porażek w dążeniu bycia coraz lepszym. Posprzątkanie sali i pożegnanie.</p>	<p>2 min</p>	<p>Ustawienie dzieci na materacach w pozycji „najbardziej wygodnej”. Pożegnanie w formie wspólnego okrzyku, np.: „Tenis to fajna zabawa!”</p>
--	---	--------------	---