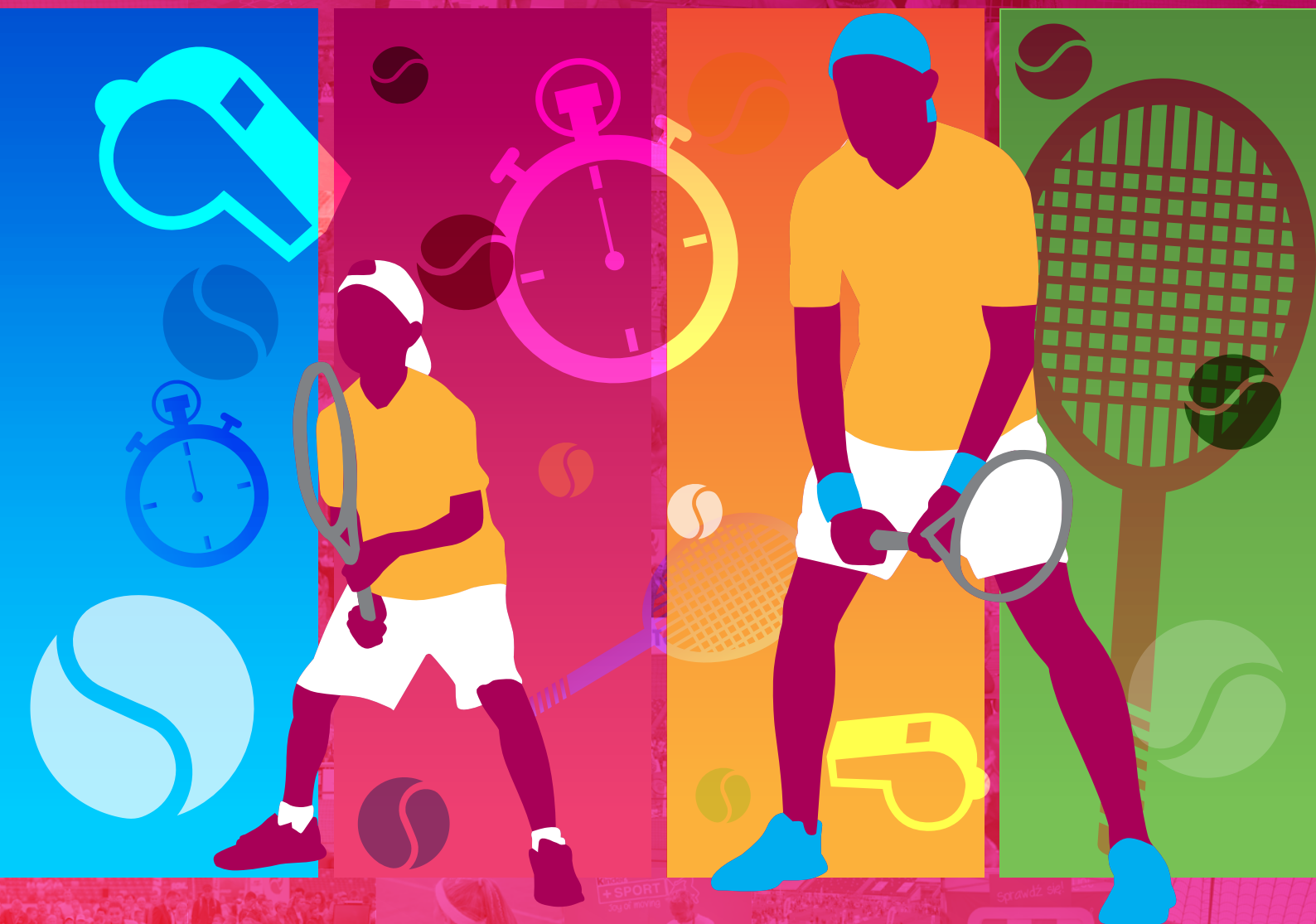


# tenis 10



## Scenariusze treningów tenisowych

*Poziom Czerwony*



Bartłomiej Kuchta, Magdalena Lelonek, Paweł Marciszewski, Jacek Multan, Ewelina Sterczewska, Karolina Wałęsa



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



**LOTOS**

Rakiety  
**LOTOSU**

Narodowy Program Upowszechniania Tenisa

tenis  
**10**

powered by

**Wilson**

Kinder  
**+ SPORT**  
Joy of moving



Strategiczny Sponsor Polskiego Związku Tenisowego

## POLSKI ZWIĄZEK TENISOWY

ul. Konduktorska 4 lok. 10  
00-775 Warszawa  
tel. (48) 22 122 12 00, 122 12 01  
fax. (48) 22 122 12 11  
e-mail: pzt@pzt.pl  
**www.pzt.pl**

**www.tenis10.pl**

Polski Związek Tenisowy, 2019

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część publikacji nie może być kopiowana czy przekazywana w jakiegokolwiek formie lub za pomocą środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopii, płyt czy innych bez uprzedniej zgody.



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu  
Upowszechnienia Tenisa.

### Zdjęcia:

Adam Nurkiewicz, PZT, Kinder+ Sport

### Przygotowanie graficzne:

Cezary Jasiński | [www.icezar.com.pl](http://www.icezar.com.pl)

# Spis treści

## SCENARIUSZ 1-5 (opr. Bartłomiej Kuchta)

Umiejętności taktyczno-techniczne w utrzymaniu właściwej pozycji na korcie oraz ustawienie się w stosunku do nadlatującej piłki ..... 3

## SCENARIUSZ 6-10 (opr. Ewelina Sterczewska)

Wykorzystywanie swoich silnych stron..... 18

## SCENARIUSZ 11-14 (opr. Jacek Multan)

Atak do siatki – nauka techniki woleja.....33

## SCENARIUSZ 15 (opr. Jacek Multan)

Atak do siatki – nauka techniki woleja i smeczka.....45

## SCENARIUSZ 16 (opr. Karolina Wałęsa)

Rozwijanie umiejętności gry kątowej .....48

## SCENARIUSZ 17 (opr. Karolina Wałęsa)

Rozwijanie umiejętności zmiany długości piłki podczas wymiany.....51

## SCENARIUSZ 18 (opr. Karolina Wałęsa)

Rozwijanie umiejętności wywierania presji przez granie „pod końcową linię” .....54

## SCENARIUSZ 19-20 (opr. Karolina Wałęsa)

Rozwijanie umiejętności gry kątowej .....57

## SCENARIUSZ 21-25 (opr. Magdalena Lelonek)

Atakowanie słabych stron przeciwnika.....63

## SCENARIUSZ 26-30 (opr. Paweł Marciszewski)

Obrona przed atakiem.....78

## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 1

opracował Bartłomiej Kuchta

## UMIEJĘTNOŚCI TAKTYCZNO-TECHNICZNE W UTRZYMANIU WŁAŚCIWEJ POZYCJI NA KORCIE ORAZ USTAWIENIE SIĘ W STOSUNKU DO NADLATUJĄCEJ PIŁKI

**Temat treningu (cel główny):**

**Poruszaniu się po korcie z wykonaniem naskoku  
oraz uderzenia w wysokim punkcie**

#### Zadania szczegółowe:

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** gra fair w drużynie;
- » **umiejętności taktyczne:** utrzymanie piłki w korcie, ustawienie do piłki;
- » **umiejętności techniczne:** naskok, jako rytm w poruszaniu się po korcie, elementy serwisu;
- » **sprawność motoryczna:** poruszanie się po korcie krokiem dostawnym i skrzyżnym.

**Miejsce zajęć:** kort tenisowy.

**Czas trwania:** 50 min.

**Liczba ćwiczących:** 8 osób.

**Wiek ćwiczących:** 6 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** rakiety, piłki, pachołki.

**Metody prowadzenia zajęć:** zabawowa, zadaniowa, prób i błędów.

**Forma pracy:** indywidualnej i zespołowej.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)                       | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CZAS                                  | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1 – Zadania organizacyjno-porządkowe                  | Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć, przypomnienie podst zasad bezpieczeństwa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 min.                                | Ustawienie w szeregu.                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2 – Zabawa ożywiająca                                 | 1. ŁAŃCUSZEK – zabawa dla grupy nie więcej niż 6-8 osób. Wyznaczone dziecko musi złapać drugie, wraz z którym tworzy zespół i łapią następnych. W ten sposób powstaje długi łańcuch. Gra kończy się po złapaniu ostatniego zawodnika.<br>2. KOTY SZCZURY – W grze biorą udział dwie drużyny kotów i szczurów. Każdy kot tworzy parę ze szczurem z przeciwnej drużyny. Wszystkie pary stoją naprzeciw siebie w odległości 2 m. Na hasło koty drużyna kotów ściga szczury, uciekając do do zaznaczonego miejsca. | 2 min.<br><br>2 min.                  | Poprawa koordynacji ruchowej.<br><br>Poprawa zwinności w poruszaniu się.<br>Wykonywać różnymi sposobami poruszania się.                                                                                                                                            |
| 3 – Zabawa rzutna                                     | 1. DESZCZ PIŁEK – w grze biorą udział 2 drużyny rozstawione po dwóch stronach siatki. Każda drużyna posiada po 10 piłek. Zabawa polega na przetrzucaniu w określonym czasie piłek na stronę przeciwną. Wygrywa ten zespół, który po określonym czasie posiada mniej piłek na swojej stronie.<br>2. HULA HOP – zawodnicy oddaleni o ok 2m od hula hop. W odległości 2m za sobą ustawiony pacholek. Rzuty do hula hop a następnie wyznaczone poruszanie się do dotknięcia pacholka i powrót do przodu.           | 2x1 min.<br><br>2 min.                | Spostrzegawczość i szybkość reakcji.<br>Rzuty mogą być wykonywane sposobem dolnym i górnym.<br><br>Poruszanie się – krok odstawno-dostawny, w tył, bieg przodem do naskoku i próba łapania w wysokim punkcie piłki. Rzuty sposobem dolnym i górnym. Gra na punkty. |
| 4 – Zabawa skocznościowa                              | 1. Każde dziecko posiada 2 piłki. Przeskoki krokiem dost w prawo w lewo z z jednoczesnym kozłowaniem dwóch piłek.<br>2. DRABINKA – przeskok szeroko na nogach z kozłowaniem dwóch piłek + rzut do przodu i złapanie w najwyższym punkcie.<br>3. DRABINKA – przeskok krok odst dost z kozłowaniem piłek + rzut do przodu i złapanie w najwyższym punkcie.                                                                                                                                                       | 1 min.<br>1 min.<br>1 min.            | Na czas 3 x 1 min która para wykona najwięcej rzutów.                                                                                                                                                                                                              |
| 5 – Gry szybkościowe – współzawodnictwo               | Dwa zespoły: W parach dzieci oddalone od siebie o ok. 2 m twarzą do siebie. Partner toczy piłkę pod nogami partnera, kiedy piłka minie, dziecko wykonuje naskok i start aby złapać piłkę, a następnie wraca do wyznaczonej linii jak najszybciej i wykonuje rzut sposobem górnym.                                                                                                                                                                                                                              | 3 min.                                |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA/SPECJALNA                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1 – Ćwiczenia, poruszania się akcentem koordynacyjnym | 1. Każdy uczeń ustawione ma 2 pacholki oddalone od siebie o ok. 4 m. Rozpoczynając w środku między nimi wykonuje poruszanie się krokiem odstawno dost między nimi dotykając pacholków. Na środku wyraźny naskok.<br>2. jw. – Pary. Jeden z zawodników dorzuca piłkę raz na lewo raz na prawo.<br>3. jw – która para zrobi najszybciej 10x.                                                                                                                                                                     | 1 min.<br><br>1 min. zmiana<br>1 min. | Kto wykona najwięcej dotknięć w ciągu wyznaczonego czasu. Można zmieniać sposób poruszania się na krok skrzyżny prawo i lewo.<br><br>Zwracamy uwagę na naskok i odrzucenie oburącz ze skretem tułowia i łapanie w wysokim punkcie po odbiciu.                      |
| 2 – Rozgrzewka tenisowa – rytm                        | 1. Gra na mini korcie w parach – kiedy piłka odbija się po stronie partnera mówimy hop i wykonujemy naskok.<br>2. jw – 10-15 x wymiana między zawodnikami – która para wykona pierwsza.<br>3. jw 1min, która para wykona najwięcej wymiany.                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5 min.                                | Do dyspozycji 5 piłek. W ciągu 1 min trzeba liczyć ilość uderzeń.                                                                                                                                                                                                  |

## CZĘŚĆ GŁÓWNA

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Tenis<br>– część otwarta                                              | 1. GRA „DIAMENT”<br>Gra 3 na 3 w drużynie.<br>Znaczniki ustawione na korcie na str forh, na str backhand, i w środku z przodu.<br>Po każdym uderzeniu zawodnicy powinni zmienić miejsce na znacznikach. Zmiana następuje zgodnie ze wskazówkami zegara.                                                                                            | 10 min. | Gra na punkty do 10 pkt.                                                                                                                                                                    |
| 2 – Tenis<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie techniki                 | SERWIS<br>1. Trener pokazuje ustawienie do serwisu a następnie demonstruje ruch bez rakiety. Uczniowie naśladują.<br>2. Podrzut balonika i próba zbijania nad głową ruchem serwisowym.<br>3. Podrzut piłki i łapanie piłki do ramienia wyrzucającego.<br>4. Wykonanie serwisu do ustawionego znacznika.<br>5. Wykonania serwisu + return partnera. | 10 min. | Kto złapie najwięcej razy w ciągu 1 min.<br><br>Partner zatrzymuje piłkę rakieta ćwicząc punkt kontaktu do returnu.<br>Odpowiednia pozycja oczekująca, nisko na nogach, rakieta przed sobą. |
| 3 – Tenis<br>– część otwarta<br>– ćwiczenia taktyczne lub gra uproszczona | GRA O TRON – KRÓL<br>3 osoby po jednej stronie kortu. Jedna po drugiej. Zawodnik musi wygrać 2 pkt podrzut, aby zmienić osobę po drugiej stronie. Kto zdobywa 7 pkt ogłasza się królem                                                                                                                                                             | 10 min. |                                                                                                                                                                                             |

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

|                                     |                                                                                                                                                             |        |                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Zabawa uspokajająca             | „Bulle” – toczenie piłki z linii końcowej kortu tak aby zatrzymała się jak najbliżej linii pola serwisowego                                                 | 3 min. | Rzuć sposobem dolny, kształtujące czucie rzutu.<br>Możliwość wyłonienia zwycięzcy. Każdy posiada 4 piłki.                                                 |
| 2 – Podsumowanie zajęć i pożegnanie | Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Podsumowanie i powtórzenie znaczenia zasady Fair Play w sporcie. Posprzątkanie sali i pożegnanie. | 2 min. | Ustawienie dzieci na materacach w pozycji „najbardziej wygodnej”.<br>Pożegnanie w formie wspólnego okrzyku, np.:<br>– „Tenis 10”<br>– „Kocham Tenis” itp. |



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI  
Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 2

opracował Bartłomiej Kuchta



## UMIEJĘTNOŚCI TAKTYCZNO-TECHNICZNE W UTRZYMANIU WŁAŚCIWEJ POZYCJI NA KORCIE ORAZ USTAWIENIE SIĘ W STOSUNKU DO NADLATUJĄCEJ PIŁKI

**Temat treningu (cel główny):**

**Wysoka piłka, niska piłka – wykorzystanie taktyczne**

#### Zadania szczegółowe:

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** zasady fair play, jak się motywować po zdobytym punkcie;
- » **umiejętności taktyczne:** w jak ustawić się w stosunku do nadlatującej piłki;
- » **umiejętności techniczne:** gra z głębi kortu na wysokiej siatce, lince, progresja w ruchu serwisowym;
- » **sprawność motoryczna:** sposoby poruszania w różnych kierunkach.

**Miejsce zajęć:** kort tenisowy.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 8 osób.

**Wiek ćwiczących:** 6 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** rakiety, piłki, pachołki.

**Metody prowadzenia zajęć:** zabawowa, zadaniowa, prób i błędów.

**Forma pracy:** indywidualnej i zespołowej.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Rakiety  
LOTOSU



Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



powered by

Wilson





| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)                       | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                           | CZAS     | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                 |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |                                                                                                 |
| 1 – Zadania organizacyjno-porządkowe                  | Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć, przypomnienie podst zasad bezpieczeństwa.                                                                                                                                                                                       | 2 min.   | Ustawienie w szeregu.                                                                           |
| 2 – Zabawa ożywiająca                                 | 1. <b>PTAKI NA DRZEWA</b> – dzieci biegają po korcie naśladowując ptaki, na sygnał i wskazaną przez trenera linię dobiegają i ustawiają się na niej na dwóch częściach podparcia np. nogi, noga ręka itp.                                                                                        | 1 min.   | Możemy zmieniać formy poruszania się.                                                           |
|                                                       | 2. <b>BEREK MOST</b> – berek łapie osobę, aby ją wybawić trzeba przejść pod jej nogami.                                                                                                                                                                                                          | 1min     | Wykorzystanie naskoku i kroku odst dostawnego i skrzyżnego w powrocie w stronę następnej piłki. |
|                                                       | 3. <b>MOST</b> – grupa ustawiona jeden za drugim z szeroko rozstawionymi nogami. Trener toczy piłkę w lewo i w prawo. Piłka powinna przelecieć pod wszystkimi nogami mostami.                                                                                                                    | 1min     |                                                                                                 |
| 3 – Zabawa rzutna                                     | 1. <b>RZUTY O ŚCIANĘ</b> – zawodnik ustawiony ok 3m od ściany. Rzuty z nad głowy o ścianę do wyznaczonego celu, łapanie piłki w najwyższym punkcie po odbiciu się od podłoża.                                                                                                                    | 2 min.   | Ile w ciągu 1 min uda się danej parze wykonać rzutów.                                           |
|                                                       | 2. <b>GRA Z OBROTAMI</b> – uczniowie ustawieni w poprzek kortu w odł ok. 3 m od siebie rzucając do siebie piłkę kozłem tam i z powrotem, przy czym po każdym wyrzuceniu piłki wykonują obrót dookoła siebie tzw naskoki 2x180st i krok do piłki o najwyższym punkcie odbicia.                    | 2min     |                                                                                                 |
| 4 – Zabawa skocznościowa                              | 1. Dzieci w parach oddalone od siebie o ok 1,5m wykonują szerokie naskoki i jednocześnie podają sobie piłkę w powietrzu. Po każdym podaniu trzeba dotknąć podłoża kortu dłońmi wyrzucającą.                                                                                                      | 1,5 min. | Ćwiczenie można wykonywać w ruchu wzdłuż pola deblowego kortu.                                  |
|                                                       | 2. Trójka zawodników, jeden pomiędzy dwoma w odległości ok. 2 m od każdego. Dzieci podają piłkę sposobem górnym pod nogami osoby w środku. Za każdym razem jak piłka przeleci pod nogami osoba ta musi zrobić obrót.                                                                             | 1,5min   |                                                                                                 |
| 5 – Gry szybkościowe – współzawodnictwo               | <b>GNIAZDA PTAKÓW</b> – każde dziecko posiada na rakiectwie gniazde 5 piłek. Dzieci oddalone są od siebie o ok 4m w okręgu. Na sygnał trenera w ciągu 1 min zawodnicy ptaki podbierają po jednej piłce z innego gniazda. Osoba, która będzie miała najwięcej piłek po skończonym czasie wygrywa. | 3 min    | j.w w ruchu.                                                                                    |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA/SPECJALNA                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |                                                                                                 |
| 1 – Ćwiczenia, poruszania się akcentem koordynacyjnym | 1. Każdy uczeń ustawiony ma pacholek – znacznik przed sobą w połowie mini kortu. Stoi przy nim. Na sygnał trenera zawodnik wykonuje skręt i porusza się krokiem odst dostawnym do tyłu do linii końcowej mini kortu a następnie wraca biegiem do naskoku przy znaczniku.                         | 5 min    | Ćwiczenie wykonywane na stronę forhand i backhand.                                              |
| 2 – Rozgrzewka tenisowa – rytm                        | 2. W parach – jeden zawodnik stoi przy siatce i odrzuca partnerowi głęboką piłkę sposobem dolnym. Partner porusza się krokiem odst dost do tyłu, łapie piłkę i wykonuje rzut oburącz ze skrętu tułowia i wraca biegiem do naskoku. Partner łapie w najwyższym punkcie odbicia się.               |          |                                                                                                 |
|                                                       | 3. j.w w zespołach, który zespół wykona najwięcej w ciągu określi czasu.                                                                                                                                                                                                                         |          |                                                                                                 |
|                                                       | 1. Gra w parach na wysokiej siatce – która para zagra najwięcej w rytmie w ciągu 3 min – naskok.                                                                                                                                                                                                 | 2,5 min  | Naturalne wykonanie przejścia przez biodro, w pójściu do przodu.                                |
|                                                       | 2. Gra w parach. W korcie ok. 1,5 m z przodu na środku ustawiony pacholek. Po każdym uderzeniu obiegamy pacholek.                                                                                                                                                                                | 2,5min   |                                                                                                 |

## CZĘŚĆ GŁÓWNA

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Tenis<br>– część otwarta                                              | <b>TENNIS FACEBOOK</b><br>Drużyny 2 osobowe - rozpoczęcie gry rzutem serwisowym.<br>Kto wygra punkt zaprasza partnera z drużyny do gry.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10 min.  | Gra na punkty 3 min.<br>Zwrócenie uwagi na naskok, i sposób poruszania się do długich i krótkich piłek. |
| 2 – Tenis<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie techniki                 | <b>SERWIS c.d.</b><br>1. UCZEŃ ĆWICZY tzw. SKRZYDŁA PTAKA – ramiona dół +góra razem.<br><br>2. jw dodajemy wyrzut piłki i łapanie do dłoni wyrzucającej.<br><br>3. WYKONANIE SERWISU – zwrócenie uwagi na wolny , spokojny ruch uderzeniowy . Wyznaczony cel hula hop w polu serwisowym.<br><br>4. SERWIS + RETURN. Returnujący ( tzw szczęśliwe nóżki, w momencie podrzutu piłki serwującego wykonuje naskok), szybki skręt i powrót po uderzeniu w stronę środka geometri kortu. | 10 min.  |                                                                                                         |
| 3 – Tenis<br>– część otwarta<br>– ćwiczenia taktyczne lub gra uproszczona | <b>TURNIEJ</b> – gramy ze zmiennym partnerem na czas po 3,5 min.<br><br>Serwis i return poniżej linki, a gra z głębi powyżej linki nad siatką, kto zagra do rogu kortu, odegranie partnera nad linką środek.                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10. min. |                                                                                                         |

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

|                                        |                                                                                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Zabawa<br>uspokajająca             | <b>ŁAPANIE RAKIET</b> – każdy uczeń podtrzymuje rakietę jednym palcem przed sobą. Na sygnał wykonuje obrót dookoła siebie i ponownie próbuje złapać rakietę.<br>2. W PARACH – łapanie rakiety partnera. | 3 min. | Koordynacja i szybkość reakcji.<br><br>Ustawienie dzieci na materacach w pozycji „najbardziej wygodnej”.<br>Pożegnanie w formie wspólnego okrzyku, np.:<br>– „Tenis 10”<br>– „Kocham Tenis” itp. |
| 2 – Podsumowanie<br>zajęć i pożegnanie | Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Podsumowanie i powtórzenie znaczenia zasady Fair Play w sporcie. Posprzątkanie sali i pożegnanie.                                             | 2 min  |                                                                                                                                                                                                  |



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



LOTOS

Rakiety  
LOTOSU

Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



powered by

Wilson



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 3

opracował Bartłomiej Kuchta



## UMIEJĘTNOŚCI TAKTYCZNO-TECHNICZNE W UTRZYMANIU WŁAŚCIWEJ POZYCJI NA KORCIE ORAZ USTAWIENIE SIĘ W STOSUNKU DO NADLATUJĄCEJ PIŁKI

**Temat treningu (cel główny):**  
**Gra głębokiej piłki. Return.**

#### Zadania szczegółowe:

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** dziecko współpracuje w grupie oraz przestrzega zasady Fair Play;
- » **umiejętności taktyczne:** rozumie pojęcie „taktyka” zagrania długiej lub krótkiej piłki;
- » **umiejętności techniczne:** długość piłki zgranej z głębi kortu i returnu;
- » **sprawność motoryczna:** doskonalą różne sposoby poruszania się.

**Miejsce zajęć:** kort tenisowy.

**Czas trwania:** 50 min.

**Liczba ćwiczących:** 8 osób.

**Wiek ćwiczących:** 6 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** rakiety, piłki, pachołki.

**Metody prowadzenia zajęć:** zabawowa, zadaniowa, prób i błędów.

**Forma pracy:** indywidualnej i zespołowej.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)                                  | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CZAS                       | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                 |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                            |                                                 |
| 1 – Zadania organiza-<br>cyjno-porządkowe                        | Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć, przypomnienie podst zasad bezpieczeństwa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 min.                     | Ustawienie w szeregu.                           |
| 2 – Zabawa<br>ożywająca                                          | 1. POŁOWA KORTU – kto jak najszybciej przebiegnie po wszystkich liniach kortu, można przeskakiwać z linii na linie.<br>2. jw poruszanie się tylko krokami odst dostawnymi.<br>3. BIEG PO tzw 5. Pacholki tworzą piątkę jak w kostce. Trzeba obiegać każdy pacholek i za każdym razem środkowy.                                                                                                                 | 1 min.<br>1 min.<br>1 min. |                                                 |
| 3 – Zabawa<br>rzutna                                             | 1. Każde dziecko posiada piłkę. Poruszanie się w lewo prawo, przód, tył z jednoczesnym podrzucaniem piłki i łapaniem.<br>2. W parach na polach serwisowych – podrzuty na wysokość barku sposobem dolnym. Partner musi złapać piłkę w najwyższym punkcie. Wspólne gonienie się.                                                                                                                                 | 1,5 min.<br>1,5 min.       |                                                 |
| 4 – Zabawa<br>skocznościowa                                      | SKOKI NA SKAKANCE<br>1. dowolne.<br>2. szeroko na nogach.<br>3. w poruszaniu się krokiem odst dost w lewo i prawo.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 min.                     |                                                 |
| 5 – Gry szybkościowe<br>– współzawod-<br>nictwo                  | Każdy zawodnik ma ułożony z kolorowych pacholików kwadrat 4m x 4m. Zawodnik stoi w środku kwadratu. Trener wypowiada kolor pacholku, zawodnik dobiega do niego i wraca do naskoków(3), i trener następny kolor wybiera itd.                                                                                                                                                                                    | 3 min.                     | 4 różne kolory pacholików.                      |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA/SPECJALNA                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                            |                                                 |
| 1 – Ćwiczenia,<br>poruszania się<br>akcentem koordy-<br>nacyjnym | 1. Zawodnicy z rakietami po dwóch stronach siatki. Naśladowanie poruszania się, lewo, prawo, przód, tył – krok odst dost, skrzyżny.<br>2. jw. jeden zawodnik dorzuca partnerowi piłkę – krótką, długą, na lewo, na prawo. Partner łapie piłkę do ręki i rakiety tzw rak i odrzuca piłkę z wykonaniem skrętu tułowia i tzw. przejścia przez biodro pivot.<br>3. jw która para zrobi 10 x najszybciej – wygrywa. | 5 min.                     | Zwrócenie uwagi na naskok.                      |
| 2 – Rozgrzewka<br>tenisowa<br>– rytm                             | 1. Gra w parach tylko forhand<br>2. jw. tylko backhand<br>3. Na zmianę forhand backhand                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 min.<br>2 min.<br>2 min. | Nie można zagrać dwa razy tym samym uderzeniem. |



| CZĘŚĆ GŁÓWNA                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Tenis<br>– część otwarta                                              | KOSTKI DO GRY – dwie drużyny 2 osobowe – gra pojedyncza.<br>Rzut kostek do gry:<br>np. wypadła suma 5 – kto wygra punkt zdobywa 5 pkt.<br>Po każdym secie zmiana par – drużyn.                                                                                                                                                                                             | 10 min. | Na punkty – do 7 pkt.                                                                                                                                     |
| 2 – Tenis<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie techniki                 | SERWIS c.d.<br>1. SERWIS I STOP:<br>a. zatrzymanie ruchu w punkcie uderzenia;<br>b. z zakończeniem ruchu.<br><br>2. SERWIS Z WYZNACZONĄ TRAJEKTORIĄ – uderzenie przez hula hop lub okienko nad siatką<br><br>3. SERWIS DO WYZNACZONYCH STREF.<br><br>4. SERWIS I RETURN. Returnujący odgrywa piłkę do strefy pola deblowego i powrót w stronę środka geometrycznego kortu. | 10 min. | Wykonanie serwisu do wyznaczonego celu.<br>Returnujący, naskok, poruszanie się do środka kortu.                                                           |
| 3 – Tenis<br>– część otwarta<br>– ćwiczenia taktyczne lub gra uproszczona | TURNIEJ KAŻDY Z KAŻDYM DO 7 PUNKTÓW.<br>Za return do wyznaczonej strefy pola deblowego dodatkowy punkt                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                                                           |
| CZĘŚĆ KOŃCOWA                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |                                                                                                                                                           |
| 1 – Zabawa<br>uspokajająca                                                | KRĘGLE – kto strąci najwięcej puszek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3 min.  | Rzuły sposobem dolny, kształtujące czucie rzutu.<br>Możliwość wyłonienia zwycięzcy.                                                                       |
| 2 – Podsumowanie<br>zajęć i pożegnanie                                    | Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji.<br>Podsumowanie i powtórzenie znaczenia zasady Fair Play w sporcie.<br>Posprzątanie sali i pożegnanie.                                                                                                                                                                                                           | 2 min.  | Ustawienie dzieci na materacach w pozycji „najbardziej wygodnej”.<br>Pożegnanie w formie wspólnego okrzyku, np.:<br>– „Tenis 10”<br>– „Kocham Tenis” itp. |



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI  
Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 4

opracował Bartłomiej Kuchta

## UMIEJĘTNOŚCI TAKTYCZNO-TECHNICZNE W UTRZYMANIU WŁAŚCIWEJ POZYCJI NA KORCIE ORAZ USTAWIENIE SIĘ W STOSUNKU DO NADLATUJĄCEJ PIŁKI

**Temat treningu (cel główny):**

**Podejmowanie decyzji z piłek trudnych i łatwych.  
Zmiana kierunku uderzenia.**

#### Zadania szczegółowe:

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** zasady fair play;
- » **umiejętności taktyczne:** powrót na pozycję w grze z głębi kortu, naskok przed wolejem;
- » **umiejętności techniczne:** prosty wolej;
- » **sprawność motoryczna:** zmiana kierunków uderzeń z piłek łatwych.

**Miejsce zajęć:** kort tenisowy.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 8 osób.

**Wiek ćwiczących:** 6 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** rakiety, piłki, pachołki.

**Metody prowadzenia zajęć:** zabawowa, zadaniowa, prób i błędów.

**Forma pracy:** indywidualnej i zespołowej.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Narodowy Program Upowszechniania Tenisa





| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)                       | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                | CZAS     | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                                                                                                                                                                                |
| 1 – Zadania organizacyjno-porządkowe                  | Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć, przypomnienie podst zasad bezpieczeństwa.                                                                                                                                                                                            | 2 min.   | Ustawienie dzieci w szeregu.                                                                                                                                                   |
| 2 – Zabawa ożywiająca                                 | 1. <b>ZBIERANIE PIŁEK – DESZCZ PIŁEK.</b><br>Trener wyrzuca na jednej ze stron kortu określoną ilość piłek z rakiety. Dzieci ustawione dookoła trenera. Na sygnał trenera dzieci zbierają piłki i przynoszą na rakiety.                                                                               | 1,5 min. | Zasada – można zabrać tylko jedną piłkę za jednym razem.                                                                                                                       |
|                                                       | 2. jw wykonaj różne sposoby poruszania się.                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,5 min. | Za każdym razem przy swojej rakiecie wykonany powinien być naskok.                                                                                                             |
| 3 – Zabawa rzutna                                     | 1. <b>STRĄCANIE PIRAMIDY.</b> Piramida zrobiona z pacholków, oddalona od każdego dziecka o ok. 4 m. Każde dziecko posiada 5 piłek. Czy uda się strącić piramidę za pomocą tych piłek.                                                                                                                 | 2 min.   | Rzuty wykonywane sposobem górnym stojąc bokiem, lub w pozycji klęcznej na kolanach także w pozycji bocznej. Mogą być wykorzystane puszki po piłkach.                           |
|                                                       | 2. Dzieci w parach w odl ok. 4 m od siebie – dorzut dwóch piłek jednocześnie do partnera, partner próbuje złapać w najwyższym punkcie.                                                                                                                                                                | 1 min.   | Na czas ile razy danej osobie uda się złapać dwie piłki.                                                                                                                       |
|                                                       | 3. jw partner ustawiony tyłem –dorzut do partnera, który wykonuje naskok obrót i krok do piłek nadlatujących.                                                                                                                                                                                         | 1min.    | J.W.                                                                                                                                                                           |
| 4 – Zabawa skocznościowa                              | 1. Dzieci w grupach trzy osobowych Jedna osoba w środku w odległ ok 2m o partnerów. Podania miękkiej piłki sposobem dolnym. Osoba stojąca w środku wykonuje odbicie głową do partnera z tyłu a następnie robi obrót naskok.                                                                           | 1,5 min  | W ruchu krokiem oddstawno dost wzdłuż linii deblowej kortu.                                                                                                                    |
|                                                       | 2. Dzieci w grupach trzy osobowych jw. Podanie piłki sposobem górnym pomiędzy nogami osoby stojącej w środku. Za każdym razem osoba w środku po minięciu go piłki obraca się naskokiem.                                                                                                               | 1,5 min. | J.W.                                                                                                                                                                           |
| 5 – Gry szybkościowe – współzawodnictwo               | 1. Każde dziecko ma ułożony z kolorowych pacholków kwadrat 3m x 3m. Stoi w środku trzymając na barkach tyczkę. Na sygnał trenera kto pierwszy wykona imitację uderzeń forhand i backhand przy każdym pacholku.                                                                                        | 3 min.   | Na środku za każdym razem powinien być wykonany naskok. ćwiczenie powtarzamy 3 x lub wykonujemy rywalizację między dziećmi. Na pacholkach z przodu powinny wykonać tzw. pivot. |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA/SPECJALNA                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                                                                                                                                                                                |
| 1 – Ćwiczenia, poruszania się akcentem koordynacyjnym | 1. <b>W PARACH</b> –jeden zawodnik z przodu, drugi oddalony o ok. 4 m. Po prawej i lewej stronie ustawione pacholki w odl ok. 3 m, z przodu i z tyłu zawodnika o ok 2 m. Jeden z zawodników pokazuje, do którego pacholka powinien dobiec jego kolega, i sprawdzić odpowiednio sposób poruszania się. | 2,5 min. | Które dziecko na poszczególnych kortach wykona najszybciej.                                                                                                                    |
|                                                       | 2. jw wykorzystujemy dorzuconą piłkę.                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2,5 min. | Za każde dogranie do dłoni partnera przyznajemy 1 pkt.                                                                                                                         |
| 2 – Rozgrzewka tenisowa – rytm                        | 1. Forhand cross .<br>2. Backhand cross.<br>3. Forhand wzdłuż linii.<br>4. Backhand wzdłuż linii.                                                                                                                                                                                                     | 5 min.   | Naskok, powrót do odpowiedniego punktu, znacznika usytuowanego o ok. 0,5 m od środka geometr kortu.                                                                            |

## CZĘŚĆ GŁÓWNA

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Tenis<br>– część otwarta                                              | 1. Karty ze zdjęciami zawodników pro.<br>Np. Federer – wygram piłkę odwrotnym forhandem.<br>Karty wylosowanej nie pokazujemy przeciwnikowi.<br>Jeżeli wygram tak punkt, przeciwnik musi odgadnąć kto tak gra.<br>2. Dance volley                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10 min. | Na pkt do 7 pkt.<br><br>Może być zastosowana muzyka – 2 min.                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2 – Tenis<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie techniki                 | VOLLEY<br>1. Uczniowie ustawieni o ok 1m od ściany i wykonują po naskoku imitację volley forhand i volley backhand na punkt, naklejkę na ścianie.<br>2. Zawodnicy ustawieni po przeciwnych stronach siatki – na sygnał wykonują naskok i imitację volley – rakiety nad siatką wykonują tzw. całuski.<br>3. Partner dorzuca piłkę sposobem dolnym koledze stojącemu przy siatce. Blok volley po naskoku i zagranie w odpowiednie miejsce – hula hop.<br>4. Gra na bliskich odległościach od siatki 3x – jeden z graczy próbuje dojść do siatki i zagrać volley. | 10 min. | Naklejki, punkty powinny być usytuowane na różnych wysokościach ( wysoki volley, średni, niski).<br><br>Zwrócenie uwagi przez trenera – ruch rakiety krótki do przodu.<br><br>Wy tłumaczenie zawodnikom przez trenera, w którym kierunku podążamy do naskoku przed vollejem – zawsze za piłką zagrana. |
| 3 – Tenis<br>– część otwarta<br>– ćwiczenia taktyczne lub gra uproszczona | TURNIEJ<br>Serwis – return. Gra z wrysowanym kortem czerwonym i zielonym. Za wygranie piłki wolleyem plus 3 pkt. Za wykonanie minięcia plus 2 pkt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10 min. | Kto z zawodników uzyska największą ilość punktów po określonym czasie zostaje zwycięzcą.                                                                                                                                                                                                               |

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

|                                        |                                                                                                                                                                  |        |                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Zabawa<br>uspokajająca             | Zabawa – pokarz jak największą ilość<br>– możliwość podniesienia piłki z podłoża.                                                                                | 3 min. | Wykorzystanie także rakiety i części ciała.                                                                                                               |
| 2 – Podsumowanie<br>zajęć i pożegnanie | Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji.<br>Podsumowanie i powtórzenie znaczenia zasady Fair Play w sporcie.<br>Posprzątanie sali i pożegnanie. | 2 min. | Ustawienie dzieci na materacach w pozycji „najbardziej wygodnej”.<br>Pożegnanie w formie wspólnego okrzyku, np.:<br>– „Tenis 10”<br>– „Kocham Tenis” itp. |

## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 5

opracował Bartłomiej Kuchta

## UMIEJĘTNOŚCI TAKTYCZNO-TECHNICZNE W UTRZYMANIU WŁAŚCIWEJ POZYCJI NA KORCIE ORAZ USTAWIENIE SIĘ W STOSUNKU DO NADLATUJĄCEJ PIŁKI

**Temat treningu (cel główny):**

**Gra ofensywna z wykorzystaniem uderzeń  
z odwrotnego forhandu.**

#### Zadania szczegółowe:

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** zasady fair play;
- » **umiejętności taktyczne:** w jaki sposób wykorzystać elementy taktyczno-techniczne z lekcji 1-5;
- » **umiejętności techniczne:** wykorzystanie umiejętności poruszania się i taktyki z lekcji 1-5;
- » **sprawność motoryczna:** piwot wykorzystanie w uderzeniach z głębi kortu.

**Miejsce zajęć:** kort tenisowy.

**Czas trwania:** 50-60 min.

**Liczba ćwiczących:** 8 osób.

**Wiek ćwiczących:** 6 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** rakiety, piłki, pachołki, stępek, tyczki.

**Metody prowadzenia zajęć:** zabawowa, zadaniowa, prób i błędów.

**Forma pracy:** indywidualnej i zespołowej.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)                       | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CZAS   | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                                                                                                                                                                              |
| 1 – Zadania organizacyjno-porządkowe                  | Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć, przypomnienie podst zasad bezpieczeństwa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 min. | Ustawienie w szeregu.                                                                                                                                                        |
| 2 – Zabawa ożywiająca                                 | Rozgrzewka dynamiczna:<br>1. Kozłowanie piłki z wykorzystaniem różnych sposobów poruszania się.<br>2. Podrzuty piłki z różnymi formami poruszania się.<br>3. Skip A z podrzucaniem piłki.<br>4. Skip C z podrzucaniem.<br>5. Toczenie piłki dookoła prawej i lewej nogi z podskokami.<br>6. W szerokich podskokach – piłka dookoła tułowia.                                                                                                                        | 3 min. | 30 sek. każde zadanie – kto zrobi najwięcej wygrywa.                                                                                                                         |
| 3 – Zabawa rzućna                                     | 1. Każde dziecko trzyma 2 talerzyki w rękach. Piłka pomiędzy nimi. W parach zawodnicy dorzucają do siebie piłkę z głębokiego skrętu tułowia na prawo i lewo, do przodu – gonią się.<br>2. jw do 7 pkt.                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 min. | Znaczniki na korce oznaczają miejsce powrotu zawodnika. Rzuć tak do partnera, aby być szybciej na znaczniku jak piłka w jego talerzykach.<br><br>Kto nie złapie traci punkt. |
| 4 – Zabawa skocznościowa                              | 1. Przeskoki szeroko obunóż przez linię – rzekę z jednoczesnym kozłowaniem piłki.<br>2. Przeskoki szeroko obunóż przez linię – rzekę z lądowaniem bokiem w ustawieniu do forhand i backhand.<br>3. Przeskoki szeroko obunóż przez linię – rzekę z pozycji bocznej do pozycji frontальной.<br>4. Drabinka – przeskok bokiem + dobieg do piłki wyrzuconej przez trenera.<br>5. 2 drabinki ustawione w krzyż – na każdej odnodze krzyża inne ćwiczenie skocznościowe. | 3 min. | Złapanie piłki w najwyższym punkcie. Przeskoki w prawo i lewo.                                                                                                               |
| 5 – Gry szybkościowe – współzawodnictwo               | Na swoich stronach mini kortu, każde dziecko ma ułożone 5 znaczników – lewy, prawy, z tyłu i dwa przy siatce. Na sygnał startujemy do znaczników, za każdym razem wracamy do znacznika na środku geometri kortu.                                                                                                                                                                                                                                                   | 3x     | Zwrócenie uwagi na sposoby poruszania się.                                                                                                                                   |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA/SPECJALNA                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                                                                                                                                                                              |
| 1 – Ćwiczenia, poruszania się akcentem koordynacyjnym | Step +2 pachołki z tyczką nisko nad podłożem<br>1. Dzieci z rakietami. Przeskok naskok przez tyczkę wejście na step ustawiony w poprzek, imitacja forhand z wykonaniem pivota.<br>2. jw. z imitacją backhand.<br>3. Step ustawiony w poprzek, Przeskok boczny przez step z nogi na nogę i wykonanie uderz forhand z pivotem a następnie przeskok boczny i backhand 4x.<br>4. Naśladowanie trenera w poruszaniu się i wykonywaniu pivota.                           | 5 min. |                                                                                                                                                                              |
| 2 – Rozgrzewka tenisowa – rytym                       | 1. Na mini korce rysowany mniejszy kort ze znaczników nazwany kortem zielonym, pozostała część kortu nazwany kolorem czerwonym. Rozpoczynamy wymianę forhand odwrotny cross i forhand odwrotny wzdłuż linii.<br>2. Backhand cross + odwrotny forhand linia.                                                                                                                                                                                                        | 5 min. | Wy tłumaczenie zawodnikom co to jest piłka odwrotna i kiedy można zastosować.<br>Po dwa uderzenia w każdym kierunku.                                                         |

## CZĘŚĆ GŁÓWNA

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Tenis<br>– część otwarta                                              | 1. Kostki do gry.<br>Zawodnik wyrzuca kostkę – np. 2 oznacza servis + return i złapanie piłki.<br>Np. 6 servis, return + gra do 6 uderzeń i złapanie.<br><b>KTO NIE ZŁAPIE PIŁKI – PRZEGRYWA PUNKT.</b><br>Kto skończy wymianę przed wyznaczoną ilością uderzeń otrzymuje 2 pkt. | 10 min. | Gra do 7 pkt.                                                                                  |
| 2 – Tenis<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie techniki                 | Doskonalenie elementów serwisu, głębokiego returnu i po 3 piłce trzeba zagrać vollej.                                                                                                                                                                                            | 10 min. | Na punkty – komu uda się zagrać vollej i skończyć zdobywa punkt.                               |
| 3 – Tenis<br>– część otwarta<br>– ćwiczenia taktyczne lub gra uproszczona | Turniej na 3 kortach<br>– gramy do 5 zdobytych punktów i zmieniamy partnera.<br>Wykorzystanie elementów lekcji 1-5.                                                                                                                                                              | 10 min. | Przypomnienie informacji w jaki sposób wykorzystać elementy techniczno-taktyczne z lekcji 1-5. |

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

|                                     |                                                                                                                                                                  |        |                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Zabawa uspokajająca             | Quiz dotyczący przepisów i historii tenisa .                                                                                                                     | 3 min. | Łatwe pytania.                                                                                                                                            |
| 2 – Podsumowanie zajęć i pożegnanie | Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji.<br>Podsumowanie i powtórzenie znaczenia zasady Fair Play w sporcie.<br>Posprzątanie sali i pożegnanie. | 2 min. | Ustawienie dzieci na materacach w pozycji „najbardziej wygodnej”.<br>Pożegnanie w formie wspólnego okrzyku, np.:<br>– „Tenis 10”<br>– „Kocham Tenis” itp. |



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



LOTOS

Rakiety  
LOTOSU

Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



powered by

Wilson



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 6

opracowała Ewelina Sterczewska



## WYKORZYSTYWANIE SWOICH SILNYCH STRON

**Temat treningu (cel główny):**

**ROZPOZNANIE SVOJEJ MOCNEJ STRONY.**

**„MIECZ RYCERZOWI SŁUŻY DO ATAKU, A TARCZA DO OBRONY.”**

#### **Zadania szczegółowe:**

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** wytrwałe realizowanie celu;
- » **umiejętności taktyczne:** rozpoznanie swojej mocnej strony i dążenie do wykorzystania jej;
- » **umiejętności techniczne:** korzystanie z zagrań stanowiących mocną stronę;
- » **sprawność motoryczna:** rozwijanie koordynacji, w tym: kształtowanie orientacji przestrzennej.

**Miejsce zajęć:** korty dla poziomu czerwonego.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 5 - 6 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** balony, talerzyki, piłki gimnastyczne, kolorowe placki, hula hop, pachołki, klamerki.

**Metody prowadzenia zajęć:** zabawowa klasyczna, zabawowa- naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu.

**Formy organizacyjne prowadzenia zajęć:** grupowa, w parach, indywidualna.

 Ministerstwo  
Sportu i Turystyki  
Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.

   
Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



powered by  


  
joy of moving



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)                       | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CZAS    | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1 – Zadania organizacyjno-<br>-porządkowe             | Zbiórka dzieci, przywitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. Przedstawienie celów treningu. Rozmowa trenera z dziećmi nt. uderzeń, które występują w tenisie oraz wprowadzenie w świat rycerski.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2 – Zabawa ożywiająca                                 | „POTYCZKA RYCERSKA”<br>Dzieci wcielają się w rycerzy, którzy zanim zaczną doskonale władać mieczem muszą nabrać zręczności. W tym celu trener wręcza dzieciom balony. Ich zadaniem będzie uciekanie w obrębie kortu podbijając balon (raz prawą ręką, raz lewą ręką i dowolną ręką) przed rycerzem z innego królestwa, który chce przeciągnąć ich na „swoją stronę”. W tym celu rycerz - berek goni uciekających rycerzy i dokonuje złapania poprzez trafienie go balonem. Gdy mu się to uda wspólnie próbują zdobyć jeszcze więcej sprzymierzeńców!                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 min.  | W przypadku, gdy berek będzie miał problem ze „zbiciem” kolegi umożliwiamy mu podbicia balonu dowolną ręką, w przypadku dalszych problemów ograniczamy pole poruszania się dzieci.                                                                                                                                                                 |
| 3 – Zabawa rzutna                                     | „OBRONA KRÓLESTWA”<br>Nad nasze królestwo przyleciało stado smoków: dużych i małych. Dzieci-rycerze mają za zadanie obronić korty przed ich atakiem. Trafiają w latające obiekty (wyrzucane przez trenera) piłkami. warianty rzutów: I. prawą ręką II. lewą ręką III. Rzuty dowolną ręką                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3 min.  | 1) małe smoki to „talerzyki”, duże smoki - piłki: lekkie gumowe, gimnastyczne 2) dzieci podczas rzutów mogą się ruszać w obrębie połowy kortu. Granica przebiega wzdłuż siatki, za którą płynie rwąca rzeka. To w niej lądują groźne smoki po trafieniu. 3) Trener pozostawia wszystkie trafione obiekty na korcie, w tym miejscu w którym upadły. |
| 4 – Zabawa skocznościowa                              | „RWĄCA RZĘKA”<br>Rycerze po bitwie ze smokami, muszą wyciągnąć je na brzeg rzeki i policzyć. By to zrobić mogą poruszać się tylko po kamieniach wykonując skoki jednonóż i obunóż. Kolory kamieni określają, którą ręką należy wyłowić smoka - żółte i czerwone to prawa ręka, niebieskie i zielone to ręka lewa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 min.  | Kamienie to „naleśniki” treningowe porozrzucane na drugiej stronie kortu, pomiędzy przyborami trafionymi przez dzieci. Na korcie powinno znajdować się dużo naleśników, w różnych kolorach i różnych odległościach od siebie.                                                                                                                      |
| 5 – Gry szybkościowe – współzawodnictwo               | „TURNIEJ SPRAWNOŚCI RYCERSKIEJ”<br>Turniej polega na jak najszybszym dobiegnięciu do konia, na który mali rycerze muszą wsiąść i przejechać do kolejnej granicy, po czym jak najszybciej wrócić do swojego królestwa by zameldować wykonanie misji. Wejście na konia to wykonanie naskoku nad pacholkiem. Przejazd koniem to zabranie pacholka i ustawienie go na kolejnej linii, która stanowi granicę. Królestwem jest miejsce startu. Turniej zwycięża rycerz, który jako pierwszy dostarczy konia do najodleglejszej granicy i powróci do swojego królestwa.                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3 min.  | 1) Dzieci ustawiają się w szeregu na linii bocznej deblowej w swoim królestwie np. w hula hop<br>2) Pacholki ustawiane są przez dzieci kolejno na liniach bocznej singlowej, środkowej, bocznej singl, bocznej dbl.                                                                                                                                |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1 – Ćwiczenia z prawej i lewej strony ciała, precyzja | „NAUKA OPEROWANIA MIECZEM”<br>Rycerze mają za zadanie doskonalić operowanie mieczem w tym celu, trener wyznacza strefy, w które dzieci muszą trafić piłką. Rycerze dobierają się w pary i ustawiają naprzeciwko siebie (po jednej stronie kortu). Strefy znajdują się tuż obok każdego rycerza. Dzieci mają za zadanie trafić 3 razy do strefy, by przejść do wyższego poziomu umiejętności operowania mieczem. I poziom: toczenie piłki z prawej strony ciała, II poziom: toczenie piłki z lewej strony ciała, III poziom: trafienie do hula hop po odbiciu kontrolnym z fh, IV poziom: trafienie po odbiciu kontrolnym z bh, V poziom: trafienie do hula hop po uderzeniu z fh, VI trafienie do hula-hop po odbiciu z bh, VII p.- trafienie do hula-hop po zagranu wolejem z fh, VIII p. trafienie do hula-hop po zagranu wolejem z bh. | 10 min. | Strefa, w którą należy trafić powinna być znacznych rozmiarów, np.. duże hula hop. W poziomach: I, II, III, IV - dzieci mogą zatrzymać zagranie kolegi i rozpocząć zagranie piłką statyczną. W poziomach: V, VI, VII, VIII - partner nagrywa piłkę koledze - rzucając.                                                                             |

**CZĘŚĆ GŁÓWNA**

|                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 – Tenis<br/>– część otwarta</p>                                                                                                             | <p>Dzieci rozpoczynają pojedynek rycerski. W tym celu zagrają mecze „na czas”. Rycerze dysponują dwoma serwisami. Każdy rycerz otrzymuje klamerki w dwóch kolorach. W przypadku przeprowadzenia zwycięskiej akcji rycerz ma za zadanie zaćpić klamerkę z boku siatki. Kolor niebieski oznacza punkty zdobyte z zagrań z prawej strony ciała, czerwony - z lewej. W przypadku punktu zdobytego na skutek błędu przeciwnika, rycerz przyznaje sobie taki kolor klamerki, jakie wykonał ostatnie uderzenie. Jeden pojedynek trwa 2 min. Po każdym meczu zawodnik zabiera swoje klamerki i przystępuje do zbierania kolejnych.</p> <p><i>Rycerze! Do czego służy miecz? przyp. odp.: „do ataku, do walki” A tarcza? - „do obrony”. A jaki kolor klamerki przeważa w Waszych zbiorach? Co to znaczy? Czy to znaczy, że zagrania z prawej (lub lewej) strony ciała są Waszą mocną stroną? Czy możemy od dziś mówić, że fh to wasz miecz, a bh to wasza tarcza? :) A czy chcecie aby wasz „miecz” był jeszcze lepszy?</i></p> | <p>8 min.</p>  | <p>1) Serwis dowolny, sugerowany: pierwszy z góry, drugi z dołu (dla zachowania ciągłości gry).<br/>2) Podczas ćwiczenia dzieci rozgrywają 4 rycerskie pojedynki.</p>                                                                                        |
| <p>Rozmowa podsumowująca</p>                                                                                                                     | <p>2 min.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>2 – Tenis<br/>– część zamknięta<br/>– doskonalenie techniki „mocnej strony”.<br/>Na potrzeby konspektu określona jako prawa strona ciała.</p> | <p>Dzieci - rycerze mają za zadanie przebić 3 piłki w określonej strefie za pomocą: 2 x „miecza”, 1 x „tarczy”. W tym celu trener nagrywa piłkę w prawą część kortu, na środek kortu, w lewą część kortu. Zawodnik ma za zadanie odegrać pierwsze uderzenie fh po linii, drugie fh po crossie i trzecie również bh po crossie. Za każde celne zagranie rycerz otrzymuje „punkt zwinnosci rycerskiej”. W przypadku 3 celnych zagrań, dodatkowo rycerz otrzymuje 2 punkty, co razem daje 5 punktów „zwinnosci rycerskiej”. Zdobyć 20 punktów w tym zadaniu zapewni rycerzowi chwałę i splendor w królestwie!</p> <p><i>Rycerze! Czy czujecie że Wasze miecze są przygotowane do walki? Pokażcie co potraficie! Pamiętajcie – „najlepszą obroną jest atak” więc przejmujcie inicjatywę i używajcie swojego miecza jak najczęściej!</i></p>                                                                                                                                                                                | <p>10 min.</p> | <p>W przypadku, gdy zawodnicy na jednym treningu mają „miecze” po różnych stronach prowadzimy trening w narracji doskonalenia zarówno miecza, jak i tarczy. Dodatkowo ćwiczenie wykonujemy w obu kierunkach: z prawej do lewej strony kortu i odwrotnie.</p> |
| <p>Rozmowa podsumowująca</p>                                                                                                                     | <p>10 min.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>3 – Tenis<br/>– gra na punkty, z akcentowaniem wykorzystania swojej mocnej strony</p>                                                         | <p>Rycerze rozpoczynają kolejny pojedynek. Ponownie mecze trwają 2 min. i każdy zawodnik jest wyposażony w klamerki do oznaczania uderzeń, po jakich zdobył punkt. Jeżeli rycerz na koniec turnieju zdobędzie więcej klamerki w kolorze swojej „mocnej strony” tzn. że zrealizował swoją misję! (i zasłużył na pyszną kolację w swoim królewskim zamku).</p> <p><i>Czy łatwo było korzystać ze swojego „miecza”? Czy korzystanie z „miecza” przynosiło oczekiwane efekty? Czy mając „miecz” polu bliżej czuliście się pewniej?</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>10 min.</p> | <p>Jak w zadaniu nr 1. w części głównej</p>                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>Rozmowa podsumowująca</p>                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                                                                                                                                                                                                                                                              |

**CZĘŚĆ KOŃCOWA**

|                                            |                                                                                                                                                                                                                               |               |                                       |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------|
| <p>1 – Zabawa uspokajająca</p>             | <p>„ORIENTUJ SIĘ” dzieci ustawione na linii końcowej mają za zadanie przemaszerować i zatrzymać się na linii serwisowej. Cała zabawa odbywa się z zamkniętymi oczami. Zwycięza osoba, która zatrzyma się najbliżej linii.</p> | <p>3 min.</p> | <p>Ustawienie w luźnej gromadzie.</p> |
| <p>2 – Podsumowanie zajęć i pożegnanie</p> | <p>Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Podsumowanie i powtórzenie znaczenia zasady Fair Play w sporcie. Posprzątanie sali i pożegnanie.</p>                                                             | <p>2 min.</p> |                                       |



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



powered by



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 7

opracowała Ewelina Sterczewska



## WYKORZYSTYWANIE SWOICH SILNYCH STRON

**Temat treningu (cel główny):**

**DOSKONALENIE MOCNEJ STRONY - ROZPOZNAWANIE KRÓTKIEJ  
PIŁKI I PRZEJŚCIE DO ATAKU. „OKIEŁZNIANIE RYCERSKIEGO  
WIERZCHOWCA I PIERWSZE POJEDYNKI.”**

**Zadania szczegółowe:**

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** współpraca z rówieśnikami;
- » **umiejętności taktyczne:** podejmowanie decyzji o zaatakowaniu piłki;
- » **umiejętności techniczne:** rozpoznawanie krótkiej piłki, atak z wejściem w kort;
- » **sprawność motoryczna:** rozwijanie antycypacji i skoczności.

**Miejsce zajęć:** korty dla poziomu czerwonego.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 5 - 6 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** „naleśniki”, „talerzyki”, poprzeczki, pacholki, piłki gąbkowe.

**Metody prowadzenia zajęć:** zabawowa klasyczna, zabawowa- naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu.

**Formy organizacyjne prowadzenia zajęć:** grupowa, w parach, indywidualna.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)                                                | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CZAS    | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1 – Zadania organizacyjno-porządkowe                                           | Zbiórka dzieci, przywitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. Przedstawienie celów treningu. Przypomnienie poprzednich zajęć, wprowadzenie do świata rycerskiego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 min.  |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2 – Zabawa ożywiająca                                                          | <b>„POGOŃ GALOPEM ZA STAJENNYM”</b><br>Dzieci poruszają się po całym korcie określonym sposobem - w zależności od komendy jaką wyda trener: kangur - skoki obónóż, rak - bieg tyłem, krab - krok odstawno-dostawny, bocian - na jednej nodze, natomiast gdy pojawi się którakolwiek komenda będąca synonimem konia: tj. mustang, ogier, wierzchowiec, rumak - rycerze „galopem” :) jak najszybciej muszą złapać stajennego - tj. trenera :) Ten, gdy wszyscy rycerze znajdują się przy nim wydaje kolejne komendy.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3 min.  | 1) Zmiany komend powinny odbywać się szybko a komendy - synonimy konia pojawiać się często.<br>2) Stajenny (trener) powinien poruszać się i nie dać się łatwo złapać dzieciom                                                           |
| 3 – Zabawa rzutna z kształtowaniem szybkości reakcji                           | <b>„KARMIE KONIA”</b><br>Każdy rycerz musi dbać o swojego wierzchowca, dlatego gdy pojawia się okazja należy go nakarmić. Tym razem trener będzie podrzucał dzieciom pokarm dla konia. Dzieci ustawione są przodem do siatki a trener znajduje się za nimi. Zadaniem dzieci jest złapanie piłki i przerzucenie jej na drugą stronę siatki, gdzie pasą się rycerskie konie. Trener rzucając „pokarm” może nazywać go (marchew, jabłko, chleb, trawa, owies), tym samym wzbogacając wiedzę dzieci w zakresie żywienia koni.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 min.  | Podrzucanie dzieciom „jedzenia dla konia” odbywa się różnymi technikami. Piłki: toczzone, niskie, wysokie, bardzo wysokie, z koźlem, bez koźla, szybkie, wolne.                                                                         |
| 4 – Zabawa skocznościowa z elementami równowagi                                | <b>„ZESKOK W GALOPIE”</b><br>Każdy rycerz potrafi zeskoczyć z konia biegnącego galopem! W tym celu nasi młodzi rycerze muszą przećwiczyć różnorodne techniki skoku! Trener ustawia dzieciom rycerski tor przeszkód. Przeskoki obónóż nad tyczką leżącą na ziemi (3x), przeskoki po „naleśnikach” z nogi na nogę „na boki” (4x), przeskoki przez przeszkodę (nisko ustawiona poprzeczka) (2x), spokojny marsz „po kamieniach” (4x).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3 min.  | W zadaniu liczy się przede wszystkim jakość wykonania skoku a nie czas.                                                                                                                                                                 |
| 5 – Gry szybkościowe – współzawodnictwo                                        | Dzieci podzielone zostają na dwie drużyny rycerskie. Zadaniem drużyny A jest przedrzeć się przez obóz drużyny B. Droga przez obóz przeciwników prowadzi wzdłuż korytarza deblowego, przy którym - w dowolnym miejscu, lecz nie bliżej niż 2 m, - ustawiają się rycerze z drużyny B, wyposażeni w broń w postaci piłek gąbek. Rycerz schodzi z pola bitwy zwycięsko, jeśli uniknie trafienia przeciwnika, lub zostanie trafiony tylko jeden raz (zbroja zapewni ochronę więc jeden cios nie pozbawia „życia” rycerza). W przypadku dwóch trafień rycerz schodzi z pola bitwy i zbiera broń (piłki) wyrzucone przez przeciwników. Wygrywa drużyna, której więcej rycerzy uszło z życiem, przedzierając się przez obóz wroga. Rycerze przebiegając przez obóz przeciwnika, mogą chwycić nadlatującą broń i tym samym zasilić uzbrojenie swojego obozu. Za każdą złapaną piłkę, rycerz otrzymuje 1 pkt. Punkty decydują o zwycięstwie w przypadku, gdyby taka sama ilość zawodników z drużyn A i B dotarła na metę. | 3 min.  | Rycerze z drużyny B muszą stać minimum 2 m od korytarza                                                                                                                                                                                 |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1 – Ćwiczenia koordynacyjne, toczenie i podbijanie piłki pomiędzy przeszkodami | <b>„Doskonalenie operowania mieczem”</b><br>Walki rycerskie zwykle mają miejsce na polach i w lasach, a zatem ważną umiejętnością rycerza podczas walki jest omijanie przeszkód naturalnych takich jak gałęzie, nadlatujące ptaki, nierówności terenu. W tym ćwiczeniu dzieci mają za zadanie przedostać się przez gęsty las (las tworzą pacholki, talerzyki, „naleśniki” rozmieszczone na połowie kortu): w I wariacie - tocząc piłkę rakiętą, w II - podbijając ją od ziemi. W obu wariantach rycerz wykonuje zadanie mocniejszą stroną tj. swoim „mieczem”. W III wariacie rycerz pokonuje las przy użyciu „tarczy” (swojej słabszej strony) - technikę pokonania lasu tj. toczenie lub podbijanie, samodzielnie wybiera rycerz. Rycerz może uznać misję za wykonaną, jeśli przedrze się przez las, bez utraty piłki. Gdy piłka dotknie przeszkody, rycerz wraca na początek leśnego labiryntu i powtarza zadanie.                                                                                           | 10 min. | 1) Bardzo ważne jest by las był bardzo gęsty - tzn. zawierał wiele przyborów<br>2) Od czasu do czasu, trener może podrzucić latającą przeszkodę - ptaka. Może to być talerzyk, lub piłka gąbka<br>3) Ułatwienie - rycerz ma dwa „życia” |

## CZĘŚĆ GŁÓWNA

|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Tenis<br>– część otwarta                                                                               | Drugi dzień zmagani rycerskiego pojedynku. Rycerze toczą rozgrywkę do 7 punktów. Podczas gry zawodnicy starają się używać swój „miecz” i korzystać z niego tak często jak to możliwe. Gdy uda się przeprowadzić atak i zakończyć go winnerem, rycerz otrzymuje od trenera 1 monetę („talerzyk”).<br><i>Kto został najbogatszym rycerzem? Ile monet zebraliście? Czy ktoś ma więcej niż 6? Więcej niż 4? Więcej niż 1? Kto chciałby być bogatym rycerzem? A zatem trenujemy!</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8 min.  | 1) Serwis dowolny, sugerowany: pierwszy z góry, drugi z dołu (dla zachowania ciągłości gry).<br>2) Podczas ćwiczenia dzieci rozgrywają 4 rycerskie pojedynki.                                                                                         |
| Rozmowa<br>podsumowująca                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 min.  |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2 – Tenis<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie<br>techniki: rozpoznawanie krótkich piłek, wejście w kort | 1) Zadanie polega na rozpoznawaniu długości nadlatujących piłek. Zawodnicy ustawiają się w szeregu na linii końcowej. Trener nagrywa piłki różnej długości z przeciwległej linii końcowej. Zadaniem dzieci jest jak najwcześniejsza ocena długości piłki. Wyrażają to poprzez komunikat: „długa” lub „atak”.<br>2) Zawodnicy ustawiają się na przeciwko sobie po przekątnej. Utrzymują wymianę crossową, do momentu gdy pojawi się krótka piłka. Wówczas zawodnik ma za zadanie krzyknąć „atak” i zagrać piłkę power stepem po prostej (zmieniając kierunek gry). Taka wymiana (zakończona atakiem po prostej) dostarcza parze punkt. Wygrywa duet, który zdobył najwięcej punktów!<br><i>Ile winnerów udało wam się zagrać? Która para wykonała najwięcej celnych „ciosów”? Potrafiłście rozpoznawać długość piłki? Czy uważacie, że wykorzystanie krótkiej piłki i przejście do ataku wraz ze zmianą kierunku gry „się opłaca”? Skoro tak, to zaczynamy Turniej rycerski!</i> | 10 min. | W przypadku, gdy zawodnicy na jednym treningu mają „miecze” po różnych stronach prowadzimy trening w narracji doskonalenia zarówno miecza, jak i tarczy. Dodatkowo ćwiczenie wykonujemy w obu kierunkach: z prawej do lewej strony kortu i odwrotnie. |
| Rozmowa<br>podsumowująca                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3 – Tenis<br>– część otwarta<br>– gra uproszczona                                                          | Dzieci podchodzą do kolejnego pojedynku. Tym razem do wygrania będzie więcej rycerskich monet. Dzieci rozgrywają mecz do 10 punktów. Serwis dowolny (preferowany: 1.z góry, 2.z dołu). Za winnera zdobytego z fh lub odwrotnego fh ze zmianą kierunku gry zawodnik oprócz punktu w meczu przyznaje sobie 3 monety. W przypadku, gdy atak zostanie przeprowadzony, ale przeciwnik właściwie użyje swojej tarczy - atakujący przyznaje sobie 1 monetę (nawet jeśli przegra punkt w tej wymianie). W turnieju zwycięża rycerz, który na koniec wykaże się najcięższą sakiewką)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10 min. | Jak w zadaniu nr 1. w części głównej                                                                                                                                                                                                                  |

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |  |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|
| 1 – Zabawa<br>uspokajająca             | „BUDOWANIE HERBU”<br>Rycerzy dzielimy na dwie drużyny. Każda drużyna otrzymuje 15 piłek. Zadaniem dzieci jest uderzenie piłki rakieta, tak by się toczyła i zatrzymała na korcie. Dzieci starają się umieścić piłki jak najbliżej siebie, gdyż po zagranie wszystkich piłek - dzieci przedstawią swój herb rycerski, który „zbudowały” z piłek i opowiedzą, co on prezentuje. | 3 min. |  |
| 2 – Podsumowanie<br>zajęć i pożegnanie | Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Podsumowanie i powtórzenie znaczenia zasady Fair Play w sporcie i w rycerstwie. Posprzątanie sali i pożegnanie.                                                                                                                                                                                                     | 2 min. |  |



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Rakiety  
LOTOSU

Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



powered by  
**Wilson**



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 8

opracowała Ewelina Sterczewska



## WYKORZYSTYWANIE SWOICH SILNYCH STRON

**Temat treningu (cel główny):**

**DOSKONALENIE MOCNEJ STRONY**

**– ATAŁ Z DOJŚCIEM DO SIATKI WYKOŃCZONY WOLEJEM.**

**„RYCERSKA WALKA ZE SMOKIEM O TYTUŁY.”**

**Zadania szczegółowe:**

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** rywalizowanie fair play;
- » **umiejętności taktyczne:** podejmowanie decyzji o dościu do siatki;
- » **umiejętności techniczne:** doskonalenie dościa do siatki i zagrań z woleja;
- » **sprawność motoryczna:** rozwijanie szybkości i zwinności.

**Miejsce zajęć:** korty dla poziomu czerwonego.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 5 - 6 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** skakanka, pachołki, tyczki, talerzyki, kartony, piłka fitness, znaczniki poziome, drabinka.

**Metody prowadzenia zajęć:** zabawowa klasyczna, zabawowa- naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu.

**Formy organizacyjne prowadzenia zajęć:** grupowa, w parach, indywidualna.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.





| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)                                                              | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CZAS    | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1 – Zadania organizacyjno-porządkowe                                                         | Zbiórka dzieci, przywitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. Przedstawienie celów treningu. Przypomnienie poprzednich zajęć, wprowadzenie do świata rycerskiego, rozmowy o smokach i legendach.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 min.  | 1) Smok to postać zbudowana przez dzieci ze wszystkich dostępnych na obiekcie przyborów: pacholki, kartony, talerzyki, piłka gimnastyczna, tyczki.<br>2) W przypadku braku amunicji w trakcie zabawy, trener może zarządzić przerwę w ataku, w celu skumulowania broni.                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2 – Zabawa ożywiająca                                                                        | „SMOCZE PIERWSZE KROKI”<br>Dziś dzieci zamieniają się w małe smoki, które jeszcze nie potrafią latać ale bardzo szybko biegają. Zadaniem Rycerza (berka) jest złapanie jak największej liczby smoków. W tym celu rycerz musi je złapać. Następnie smok zatrzymuje się w miejscu, w którym został złapany. Może on zostać wybawiony jeżeli inny smok, który nie został złapany stanie przed nim i wykona „zionięcie ogniem”, czyli chuchnie :) Jeżeli rycerz złapie wszystkie smoki, zabawa zaczyna się od początku a pierwszy złapany smok zostaje rycerzem!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3 min.  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3 – Zabawa rzutna                                                                            | „ATAK NA SMOKA”<br>Gdy mali rycerze wrócili do królestwa, zaskoczył ich smok, który znajdował się tuż przed ich zamkiem! Nie zastanawiając się wskoczyli na twierdzę i postanowili się z nim rozprawić. Zabawa polega na trafianiu piłkami w smoka, tak by został on całkowicie zdemolowany! Misja jest zakończona, gdy trener wraz z rycerzami uznają, że smok już nie zagraża królestwu. Rzuty odbywają się ręką prawą lub/i lewą na zmianę, w zależności od komendy trenera.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4 min.  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4 – Zabawa skocznościowa                                                                     | „JĘZYKI OGNIĄ”<br>Rycerze stojąc „oko w oko” z zięjącym ogniem smokiem wielokrotnie muszą wykazywać się niełatwą zwinnością. Dlatego w kolejnym zadaniu trener wcieli się w rolę smoka, który zięje ogniem. Dzieci stoją w okręgu, w jego środku znajduje się smok, który trzyma w ręce skakankę, imitującą płomień ognia. Smok kręci się w kółko, a rycerze próbują przeskoczyć nad ogniem. Gdy skakanka dotknie rycerza, ten ma za zadanie jak najszybciej przebiec dookoła swojej rycerskiej drużyny i ponownie może wrócić do zabawy.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3 min.  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ważne, by dzieci biegały w jedną stronę, w przeciwnym wypadku mogą się ze sobą zderzyć                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5 – Gry szybkościowe – współzawodnictwo                                                      | „SMOKI I RYCERZE”<br>Rycerze by zapobiec rozprzestrzenianiu się smoków w okolicy, chcą wykraść smocze jaja, z których wykluwać się mogą małe smoki. Dzieci dzielimy na 2 zespoły: 2 smoki i 4 rycerze. W okolicy linii końcowej znajduje się gniazdo, przy którym na początku gry warują smoki. Po przeciwnej stronie jest jaskinia, gdzie rycerze będą próbowali ukryć zdobyte smocze jaja. Na hasło trenera rycerze zaczynają swoją misję, czyli starają się skraść jaja nie dając się przy tym złapać smokom i dostarczyć je do swojej jaskini. Gdy smok dotknie rycerza, odprowadza go do smoczej jaskini zlokalizowanej w narożniku kortu (w pobliżu gniazda). Jeżeli złapany rycerz miał w ręku jajo, wówczas smok przywraca je z powrotem do gniazda. Rycerze mogą przeprowadzić misję ratunkową i uwolnić swojego kolegę, ale w tym celu muszą zwrócić smokom jedno wykradzione jajo. Gra odbywa się na czas: 3 min. Po upływie czasu trener sprawdza, która drużyna jest w posiadaniu większej ilości smoczych jaj. | 3 min.  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1) Smocze gniazdo zbudowane jest ze znaczników, ułożonych w kształcie koła. Gniazdo powinno być dość duże - umożliwiające wydobyć jaja z każdej ze stron<br>2) Jaskinia Rycerzy to również strefa wyznaczona znacznikami. Jest ona zdecydowanie mniejsza niż gniazdo.<br>3) Jaskinia Smoków - to niewielkie pole wyznaczone pacholkami. |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1 – Ćwiczenia tenisowe z akcentem koordynacyjnym oraz gra kombinowana – pobudzająca myślenie | „PRAWDZIWI RYCERZE, FAŁSZYWE SMOKI”<br>Dzieci rozdawane w parach naprzemiennie sobie, po dwóch stronach siatki. Podczas ćwiczenia trener wypowiada różne zdania na temat rycerzy, smoków i królestw. Dzieci mają ocenić czy zdanie jest prawdziwe czy fałszywe i w zależności od decyzji wykonać zadanie w określony sposób: 1) podbicia piłki od ziemi: PRAWDA- fh, FAŁSZ- bh 2) podbicia piłki na rakięcie stroną PRAWDA- fh, FAŁSZ- bh 3) utrzymanie wymiany w parach: PRAWDA- fh, FAŁSZ- bh                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10 min. | Przykładowe zdania:<br>1) Rycerze regularnie chodzą w kapeluszach (F)<br>2) Zamek otacza twierdza (P)<br>3) Smoki to postać fikcyjna (P)<br>4) Miecz rycerza służy do ataku (P) 5) Rycerze żyli w Średniowieczu (P)<br>6) Tarcza głównie służy do obrony przed deszczem (F)<br>7) Zbroja rycerska jest lekka jak piórko (F) itp. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**CZĘŚĆ GŁÓWNA**

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1 – Tenis</p> <p>– część otwarta, gra na punkty z wykorzystaniem mocnej strony</p> <p>Rozmowa podsumowująca</p>                 | <p>W tym zadaniu dzieci cofną się do czasów kiedy to rycerz nie był rycerzem a „walczył o miano paiza”. Zadaniem dzieci jest rozegranie pojedynku, starając się pamiętać by wykorzystywać swój miecz (czyli mocną stronę). Z boku kortu trener ustawia drabinkę, a na niej pacholki o trzech wysokościach. Najniższy w 5 polu drabinki, średni w 10, najwyższy w 15 polu. Pacholki oznaczają stopnie rycerskie: pierwszy pacholek to paż, drugi to giermek, trzeci - rycerz. Dodatkowo każdy zawodnik otrzymuje swój „pionek”. Zwycięstwo w pojedynku uprawnia do przesunięcia pionka o 2 pola do przodu, a przegrana o 1 do przodu, w zamian za zdobyte doświadczenie. W przypadku dotarcia do pola ze „stopniem rycerskim”, lub jego przekroczenia - zawodnik od tej pory mianuje wskazanym tytułem np. „paż Jan ze Skórzewa”.)</p> <p><i>Kto został minimum pażem? O świetnie że wszyscy osiągnęli co najmniej pierwszy tytuł. A kto został giermkim? A rycerzem? A kto chciałby być rycerzem? Żeby zdobyć tytuł rycerza trzeba naprawdę dobrze atakować i nieźle się bronić. Czy wasze ataki były zawsze trafione? A czy ataki które trafiały w kort zawsze dawały wam punkt? nie? a chcielibyście żeby Wasz atak był jeszcze bardziej skuteczny?</i></p> | <p>10 min.</p>              | <p>1) Pionkiem może być kolorowy „talerzyk”</p> <p>2) Każdy zawodnik w tym pojedynku rozgrywa 6 meczy.</p> <p>3) Każdy mecz trwa 1,5 min.</p> <p>4) Przed ćwiczeniem trener przygotowuje kartki z imionami dzieci i miastem z którego pochodzi np.: Jan ze Skórzewa, Krzysztof z Poznania. Przed rozpoczęciem gry dzieci losują swojego przeciwnika, w przypadku wylosowania siebie - losuje ponownie. W przypadku wylosowania 2 x razy pod rząd tego samego przeciwnika, dzieci rozgrywają mecz ponownie.</p> |
| <p>2 – Tenis</p> <p>– część zamknięta</p> <p>– dojsście do siatki, doskonalenie kończącego woleja</p> <p>Rozmowa podsumowująca</p> | <p>1) Dzieci ustawiają się na linii końcowej. Trener nagrywa piłkę na fh z głębi kortu, zawodnik odgrywa w dowolnym kierunku, następnie trener zagrywa krótką piłkę, którą dziecko atakuje poprzez wejście w kort power stepem i zagrywa ją w przeciwnym kierunku, aniżeli wcześniejsza piłka. Trener dogrywa trzecią piłkę, którą zawodnik wykańcza wolejem, kierując ją w tę samą stronę co poprzednie zagranie.</p> <p>2) Zawodnicy ustawiają się naprzeciw siebie po obu stronach siatki. Zawodnik po prawej stronie siatki ma za zadanie w 5 uderzeniach dojsć do siatki i zakończyć wymianę wolejem. Piłki z głębi zawodnik może zagrywać tylko na stronę bh przeciwnika. Zawodnik po lewej stronie siatki szlifuje swoją tarczę, tj odgrywa piłki głównie bh. Po wykonaniu 5 wolejów, następuje zamiana ról w parze.</p> <p><i>Rycerze, wasza mocna strona wzbogaciła się o kolejne uderzenie! Czy czujecie się pewni we władaniu tym mieczem? Spróbujcie go wykorzystać w pojedynku!</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>4 min.</p> <p>6 min.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p>3 – Tenis</p> <p>– część otwarta</p> <p>– gra uproszczona</p> <p>Rozmowa podsumowująca</p>                                      | <p>Dzieci wracają do zadania zdobywania kolejnych tytułów rycerskich. Kontynuują grę na punkty starając się wykorzystać nowo nabyte umiejętności. Mecze odbywają analogicznie do cz.1 (pary losowane, mecz trwa 1,5 min) natomiast jeżeli w meczu zawodnik zagra choć jeden raz kończącego woleja wówczas dodaje sobie jedno pole do przodu na drabince tytułów. Oznacza to, że w przypadku zagrania kończącego woleja, za zwycięstwo w meczu zawodnik przesuwają się o 3 pola do przodu, a za przegraną o 2.</p> <p><i>Czy ktoś z was został giermkim? A Rycerzem? Imponujące! Gratuluję wam odwagi wykańczania akcji przy siatce. Jesteście bardzo dzielni, tak jak na prawdziwego rycerza przystało.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>10 min.</p>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**CZĘŚĆ KOŃCOWA**

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |  |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--|
| <p>1 – Zabawa uspokajająca</p>             | <p>Miecz drużynowy - dzieci zostają podzielone na dwie drużyny. Zadaniem drużyny jest „dograć” piłkę rakieta, jak najbliżej linii serwisowej. Każda osoba w drużynie uderza piłkę tylko raz, po jej pełnym zatrzymaniu. Każdy z drużyny musi dokonać uderzenia (nawet jeśli piłka wcześniej zatrzyma się na linii serwisowej).</p> | <p>3 min.</p> |  |
| <p>2 – Podsumowanie zajęć i pożegnanie</p> | <p>Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Podsumowanie i powtórzenie znaczenia współpracy w zespole. Posprzątkowanie sali i pożegnanie.</p>                                                                                                                                                                     | <p>2 min.</p> |  |



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



powered by



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 9

opracowała Ewelina Sterczewska



## WYKORZYSTYWANIE SWOICH SILNYCH STRON

**Temat treningu (cel główny):**

**DOSKONALENIE MOCNEJ STRONY – ATAŁ DRIVE VOLLEYEM.  
„OBROŃA KRÓLEWSKIEGO ZAMKU I ODZYSKANIE SKARBKA!”**

**Zadania szczegółowe:**

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** współpraca w parach w celu osiągnięcia wspólnego celu;
- » **umiejętności taktyczne:** wykorzystywanie uderzeń ze swojej mocnej strony;
- » **umiejętności techniczne:** umiejętność zagrania drive volleya;
- » **sprawność motoryczna:** kształtowanie prawidłowego zeskoku (lądowanie).

**Miejsce zajęć:** korty dla poziomu czerwonego.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 5 - 6 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** step, pacholki o różnych rozmiarach, wiadro, kosz zielonych piłek.

**Metody prowadzenia zajęć:** zabawowa klasyczna, zabawowa- naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu.

**Formy organizacyjne prowadzenia zajęć:** grupowa, w parach, indywidualna.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)                         | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CZAS   | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                                                                                    |
| 1 – Zadania organizacyjno-porządkowe                    | Zbiórka dzieci, przywitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. Przedstawienie celów treningu. Przypomnienie poprzednich zajęć, wprowadzenie do świata rycerskiego, rozmowy o zadaniach rycerzy.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 min. |                                                                                                                                                                                                                    |
| 2 – Zabawa ożywiająca                                   | „RAZ, DWA, TRZY”<br>Każdy rycerz by rzetelnie bronić swojego królestwa musi doskonale władać swoją bronią. Zanim jednak jej użyje musi przyjąć prawidłową pozycję wyjściową. Jak tenisista, który zanim wykona uderzenie z fh lub bh - wykonuje pozycję wyjściową. W tej zabawie dzieci stoją w szeregu na linii końcowej kortu, a jeden zawodnik zatrzymuje się na przeciwległej linii końcowej, ustawiając się tyłem do pozostałych dzieci. Dziecko to ma rolę rycerza, który wypowiada tekst: „raz, dwa trzy rycerz patrzy!”, lub by utrudnić życie pozostałym zawodnikom: „raz, dwa, trzy - tenisista patrzy”. Dzieci gdy, rycerz jest odwrócony do nich tyłem, biegną w jego kierunku. Gdy natomiast padają w/w słowa ustawiają się nieruchomo w pozycji: tenisowej lub gotowości do przeprowadzenia ataku mieczem. Rycerz ma za zadanie ocenić sylwetki zawodników i w przypadku gdy dostrzeże błąd, koryguje go a zawodnik w zamian cofa się o 3 kroki. W kolejnej rundzie rycerzem zostaje ten, kto jako pierwszy pokona linię końcową na której stoi rycerz. | 3 min. | 1) Zanim dzieci przystąpią do zabawy, trener powinien zaprezentować obie pozycje.<br>2) Zawodnik, który wykonuje te pozycje najlepiej powinien zostać pierwszym rycerzem.<br>3) Trener pomaga w analizie ustawień. |
| 3 – Zabawa rzutna                                       | „OBRONA ZAMKU”<br>Zamek królewski ponownie został zaatakowany. Tym razem nie przez smoka, a inną armię rycerzy. Skuteczną obroną jest wyrzucić „kul ognia” z twierdzy, w kierunku przeciwników. W tym celu zawodnicy ustawiają się na linii końcowej kortu na podwyższeniu i starają się bardzo celnie strącić przeciwnika, który ustawił się w różnych miejscach na tej samej połowie kortu. Gdy naszym rycerzom uda się strącić połowę przeciwników, misję należy uznać za zakończoną, ponieważ gdy wróg zorientuje się, że został znacznie osłabiony - wycofa się.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4 min. | 1) Podwyższenie stanowię stopy<br>2) Przeciwnikami są pacholki o różnych wysokościach                                                                                                                              |
| 4 – Zabawa skocznościowa z kształtowaniem czasu reakcji | „ZESKOKI Z TWIERDZY”<br>Gdy rycerze bronią swojego zamku na twierdzy, czasami kończy im się broń i wówczas muszą przejść do walki na ziemi. Nie mogą sobie pozwolić na schodzenie po drabinie, bo to zbyt długo trwa. Dlatego rycerze w tej zabawie będą ćwiczyć prawidłowy zeskok z twierdzy. Trener wydawać będzie trzy komendy: przód, tył oraz zostań. Każda z tych komend sugeruje, w którym kierunku ma się odbyć zeskok - do przodu, do tyłu czy skok ma mieć miejsce na twierdzy. W przypadku gdy rycerz pomyli kierunek zeskoku, obiecuje poprawę przełożonemu (trenerowi) i wraca do gry!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3 min. | Bardzo ważne jest by zwrócić szczególną uwagę na technikę zeskoku. Kolana „nie wyprzedzają” stopy, nie rozchodzą się na boki ani nie schodzą do środka przy lądowaniu. Zeskok powinien być dobrze zamortyzowany.   |
| 5 – Gry szybkościowe – współzawodnictwo                 | „RABUSIE”<br>Podczas bitew rycerskich, nierzadko się zdarza, że walczącym wytrącona zostaje broń. W związku z tym rycerz musi się nauczyć ją pozyskiwać i unikać porwania swojej własnej. W tym celu zawodnicy biegają po korcie z rakiętą, na której znajduje się piłka. Zadaniem rycerzy jest zdobycie jak największej ilości piłek. Uwaga! Po zdobyciu piłki, zawodnik kładzie ją na swoją rakiętę. Zwycięza Rycerz, który zdobył najwięcej piłek!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3 min. | Gdy piłki upadną z rakiety, każdy może je „zrabować”                                                                                                                                                               |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                                                                                    |
| 1 – Ćwiczenia, wymiana z akcentem koordynacyjnym        | Dzieci na początku gry otrzymują pulę punktów, z której dzieci w parach starają się utrzymać wymianę jak najdłużej. Po każdym odbiciu zawodnik musi wypowiedzieć słowo związane ze światem rycerskim. Jeśli nie zdąży go wypowiedzieć, zanim piłka wróci na jego połowę kortu, to traci punkt z puli otrzymanej na początku treningu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5 min. | Punktami, które otrzymują dzieci mogą być „talerzyki”.                                                                                                                                                             |
| 2 – Ćwiczenia wymiany z dośnięciem do siatki            | Ćwiczenie polega na zagrywaniu pierwszej piłki z głębi kortu (fh, bh) a następnie dośnięcie do siatki i zagranie wolejem. Po udanym zagraniu, zawodnik pozostaje przy siatce do momentu rozstrzygnięcia wymiany.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5 min. | Ćwiczenie odbywa się w karze serwisowym, które można skrócić, w przypadku, gdyby zawodnik nie zdążył dośnąć do siatki.                                                                                             |

## CZĘŚĆ GŁÓWNA

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Tenis<br>– część otwarta,<br>gra na punkty<br>z wykorzystaniem<br>mocnej strony | Zamek został dziś obleżony przez rycerzy obcej armii. Gołąb doniósł, że obca armia wykradła z ich królestwa 100 monet! Nasi rycerze postanowili odzyskać skradziony skarb! By to zrobić zawodnicy rzucili wyzwanie wrogowi. By odzyskać monety, rycerze muszą współpracować w parach. Ich rolą jest zadanie jak największej celnych ataków we wroga, a zatem każde użycie miecza (silnej strony), zakończone punktem przywraca królestwu 2 monety do skarbcza. Dzieci dobierają się w pary. Rozgrywka trwa 3 min. po tym czasie następuje zmiana par. Każdy rycerz odbywa 3 pojedynki. | 10 min.              | 1) Skarbcem może być wiadro trenerskie.<br>2) Monety to zielone piłki. |
| Rozmowa<br>podsumowująca                                                            | <i>Rycerze, jak wam idzie przywracanie monet królestwu? Czy korzystanie z miecza nie sprawia Wam kłopotów? A może chcecie poznać jeszcze jedną tajemną technikę uderzenia? Jestem przekonana, że pozwoli ona Wam zdobyć jeszcze więcej monet. Chcecie ją poznać?</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |                                                                        |
| 2 – Tenis<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie<br>techniki uderzeń<br>atakujących | 1. Trener nagrywa dzieciom po 3 piłki na stronę forhendową. Zadaniem rycerza, jest odegranie piłki z głębi kortu, przejście do ataku - wejście w kort, oraz atak nadlatującej piłki drive volleyem.<br><br>2. Zawodnicy trenują w parach. Ich zadaniem jest „wytapywanie” szans na zagranie drive volleya. Za każdego „driva” z fh, para otrzymuje 1 monetę do skarbcza! Uwaga! Gdy jeden zawodnik z pary wykona dwa premiowane uderzenia pod rząd, kolejne musi zostać wykonane przez drugą osobę z pary.                                                                             | 4 min.<br><br>6 min. |                                                                        |
| Rozmowa<br>podsumowująca                                                            | <i>Rycerze, i znów wasza mocna strona wzbogaciła się o kolejne uderzenie! To znaczy że Wasz atak jest naprawdę groźny! Pokażcie na co was stać i odzyskajcie skradzione monety! Uwaga za każdego drive volleya w wymianie otrzymacie 2 monety, a jeśli będzie to zwycięskie uderzenie to aż 6 monet! Do boju!</i>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                                                                        |
| 3 – Tenis<br>– część otwarta<br>– gra uproszczona                                   | Dzieci ponownie współpracują w celu odzyskania monet. Mecze trwają 3 min. Zawodnicy nadal otrzymują 1 monetę za zwycięski atak, dodatkowo otrzymują 2 monety, jeśli w wymianie pojawi się drive volley, a jeśli po nim nastąpi wygranie wymiany - to rycerz przywraca do skarbcza aż 6 monet!                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10 min.              |                                                                        |
| Rozmowa<br>podsumowująca                                                            | <i>Gratulacje! Dzięki Wam skarbiec znów jest wypełniony po brzegi. Czy wasza mocna strona sprawdza się w atakowaniu wroga? Pozwala Wam zdobywać punkty? To czy warto z niej korzystać?</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                      |                                                                        |

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

|                                        |                                                                                                                                                      |        |  |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|
| 1 – Zabawa<br>uspokajająca             | Na koniec treningu dzieci muszą wspólnie wymyślić nazwę dla swojego królestwa.                                                                       | 3 min. |  |
| 2 – Podsumowanie<br>zajęć i pożegnanie | Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Podsumowanie i powtórzenie znaczenia współpracy w zespole. Posprzątanie sali i pożegnanie. | 2 min. |  |



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



LOTOS

Rakiety  
LOTOSU

Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



powered by

Wilson



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 10

opracowała Ewelina Sterczewska



## WYKORZYSTYWANIE SWOICH SILNYCH STRON

*Temat treningu (cel główny):*

**DOSKONALENIE ZAGRAŃ STANOWIĄCYCH MOCNĄ STRONĘ.  
„TURNIEJ RYCERSKI – PRZEJŚCIE DO ATAKU!”**

#### Zadania szczegółowe:

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** rywalizowanie w duchu fair play;
- » **umiejętności taktyczne:** dążenie do jak najczęstszego atakowania swoją mocną stroną;
- » **umiejętności techniczne:** doskonalenie zagrań: fh z głębi kortu z power step'em, drive volley oraz wolej;
- » **sprawność motoryczna:** rozwijanie czasu reakcji oraz szybkości.

**Miejsce zajęć:** korty dla poziomu czerwonego.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 5 - 6 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** tyczki, pacholki, poprzeczka, linie poziome, talerzyki w 5 kolorach, grzybki, stoper.

**Metody prowadzenia zajęć:** zabawowa klasyczna, zabawowa- naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu.

**Formy organizacyjne prowadzenia zajęć:** grupowa, w parach, indywidualna.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



LOTOS

Rakiety  
LOTOSU



Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



powered by

Wilson



Kinder  
+ SPORT  
Joy of moving



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)         | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CZAS   | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                                                                                  |
| 1 – Zadania organizacyjno-porządkowe    | Zbiórka dzieci, przywitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć. Przedstawienie celów treningu. Przypomnienie poprzednich zajęć, rozmowa nt. turniejów rycerskich oraz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 min. |                                                                                                                                                                                                                  |
| 2 – Zabawa ożywiająca                   | <b>„RYCERSKA ROZGRZEWKA”</b><br>W ostatnim dniu rycerskich zmagani, tuż przed wielkim Turniejem rycerskim, zawodnicy muszą odbyć solidną rozgrzewkę - by władanie mieczem przebiegało sprawnie, a ciężar zbroi nie dokuczał zbyt mocno. Zabawa polega na jak najdłuższym utrzymaniu piłki na rękawie, w trakcie wykonywania różnorodnych zadań. Trener komunikuje dzieciom kolejne zadania: 1) marsz w przód (z piłką na rękawie) 2) trucht 3) stanie na prawej nodze 4) podskoki obónóż 5) stanie na lewej nodze 6) krok skrzyżny 7) marsz w tył 8) krok odstawno-dostawny w prawo, w lewo 9) wypady jedno- i dwunożne itd. Trener, kolejne polecenia przerywa (od czasu do czasu) komendą „do boju”, która oznacza, że rycerze zaprzestają wykonywania zadań a starają się „porwać” piłkę z rękawie kolegi. W przypadku udanego ataku w kolejnej rundzie sprytny rycerz, który zdobył dodatkową piłkę - ćwiczy z dwoma, rycerz bez piłki wykonuje zadanie imitując jej posiadanie. Po kolejnym okrzyku „do boju” ma szansę odzyskać straconą piłkę. | 3 min. |                                                                                                                                                                                                                  |
| 3 – Zabawa rzućna                       | <b>„ŁUCZNICTWO”</b><br>Jedną z konkurencji na turnieju rycerskim jest strzelanie z łuku! By przystąpić do konkurencji każdy rycerz musi się zaopatrzyć w 10 strzał. Trener podczas tej rundy wciela się w rolę „ruchomego celu”, który z całych swoich sił unika trafienia. Rycerze ustawiają się w jednej linii, na rakietach położonych za nimi znajduje się zgromadzona amunicja. Ich zadaniem jest trafić jak najwięcej razy w „ruchomy cel”. Za każde trafienie, Rycerz przyznaje sobie punkty. Moment startu następuje w chwili gdy „ruchomy cel” wejdzie w wyznaczoną strefę ataku (środek kortu). Gdy ruchomy cel znajduje się a) poza strefą ataku, rycerze mogą zbierać amunicję, b) w strefie ataku - mogą tylko strzelać z łuku.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4 min. | 1) Strzały to piłki tenisowe<br>2) Strzał z łuku - to rzut piłki<br>3) Uwaga, punkt przyznaje się za trafienie tylko poniżej głowy                                                                               |
| 4 – Zabawa skocznościowa                | <b>„RYCERSKIE SKOKI”</b><br>Skoczność to cecha każdego Rycerza! Potrzebuje jej w wielu sytuacjach, dlatego kolejna konkurencja będzie polegała na wykonaniu odpowiedniego skoku w zależności od komendy jaką wyda trener. Zanim rozpoczną się zawody, trener rozdaje rycerzom 10 monet (o całkowitej wartości 20), które rycerze otrzymują w zamian za wcześniejsze dokonania. Komendy wydawane przez trenera są ściśle związane z sytuacjami w jakiej może znaleźć się każdy rycerz. „Energiczny ogień” - skok w bok obónóż, „zamek mieczem” - odskoczenie w tył jedno- i dwunożnie, „języki ognia” - podskok z wysokim uniesieniem kolan, „jadowite węże” - przeskoki na boki z nogi prawej na lewą i z lewej na prawą, „przeskok nad ogniskiem” - skok tzw. nożycami. Gdy rycerz wykona niewłaściwy skok w stosunku do komendy musi oddać monetę o wartości 1 do skarbcza królestwa.                                                                                                                                                               | 3 min. | 1) Monety to kolorowe „talerzyki”. Kolory mają określone wartości monet: niebieska - 1, czerwona - 2, żółta - 5, zielona - 10, biała - 25.<br>2) Trener w wiadrze trenerskim przechowuje monety całego królestwa |
| 5 – Gry szybkościowe – współzawodnictwo | <b>„RYCERSKI TOR PRZESZKÓD”</b><br>W tym zadaniu Rycerze mierzą się z torem przeszkód, którego pokonanie będzie wyzwaniem. Rycerze mają za zadanie dobiec do swojego miecza (rakiety), użyć go by jak najszybciej przebić smocze jaja (piłki) do sąsiedniego królestwa (wyznaczona strefa za siatką). Następnie z bronią w ręku rycerz wykonuje przeskoki jedno- i dwunożne nad dzikimi węzami (tyczki leżące na korcie), po czym wskakuje na wysokiego konia (skok obónóż nad poprzeczką) i pomimo pędu wierzchołkiem utrzymuje na nim równowagę (równoważne przejście po „grzybkach”) i na koniec wykonuje spektakularne zejście z konia tj. wykonuje naskok z mieczem w gotowości. Najszybszy Rycerz otrzymuje od trenera Monetę o wartości 5, a wszyscy pozostali którzy ukończą tor, monetę o wartości 2.                                                                                                                                                                                                                                        | 5 min. | 1) Trener mierzy czas każdemu rycerzowi.<br>2) Ustawione są dwa tory i równoległe tory pokonuje dwóch rycerzy                                                                                                    |

| ROZGRZEWKA TECHNICZNA                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Wmiana z parach, utrzymanie piłki z określonej strony ciała, współpraca            | Rycerze dobierają się w pary i ustawiają naprzeciwko siebie. Ich zadaniem jest utrzymanie jak najdłuższej wymiany grając wyłącznie z prawej strony ciała. W jednej wymianie zawodnicy mogą wspomóc się dwoma odbiciami kontrolnymi. W drugiej turze zawodnicy grają wyłącznie z lewej strony ciała, a w utrzymaniu wymiany mogą wspomóc się 1 fh oraz 2 podbiciami kontrolnymi. Ćwiczenie polega na zagrywaniu pierwszej piłki z głębi kortu (fh, bh) a następnie dościsnąć do siatki i zagranie wolejem. Po udanym zagraniu, zawodnik pozostaje przy siatce do momentu rozstrzygnięcia wymiany.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8 min.  |                                                                                                                                                 |
| CZĘŚĆ GŁÓWNA                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                                                 |
| 1 – Tenis<br>– część otwarta,<br>gra do 7 punktów<br><br>Rozmowa podsumowująca         | Dziś najważniejszy dzień turniejowy - który wyłoni najlepszego rycerza spośród wszystkich dzielnych śmiałków, którzy zawalczyli o ten tytuł. Turniej polega na rozegranie meczy systemem „każdy z każdym”. Za zajęcie: I miejsca w grupie rycerz otrzymuje zielony talerzyk, za miejsce II i III - żółty a za IV,V lub VI miejsce - czerwony.<br><br><i>Rycerze! Po pierwszej rundzie turnieju rycerskiego mamy już faworytów, ale prawdziwy rycerz walczy do końca a los może okazać się przewrotny. Pamiętajcie Rycerze o co walczyć? (odp.: honor, cześć i chwała) Wiedziecie, że Królestwo ceni najbardziej Rycerzy o niepokromionej odwadze, którzy nie wahają się użyć miecza! Z polecenia króla w kolejnej - już ostatniej rundzie turnieju - celne ataki będą hojnie wynagradzane! Czy chcecie zahartować swój „miecz” (mocną stronę) by w kolejnej rundzie nie zawahać się go użyć?</i> | 10 min. | 1) Skarbcem może być wiadro trener-skie.<br>2) Monety to zielone piłki.                                                                         |
| 2 – Tenis<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie techniki<br><br>Rozmowa podsumowująca | Zawodnicy mają za zadanie utrzymać 4 piłki z głębi kortu, a następnie w sytuacji gdy przeciwnik zagra średniej długości piłkę na stronę forhendową, rycerz musi przejść do ataku. Po przejęciu inicjatywy, stara się dościsnąć do siatki wykorzystując wcześniej poznane techniki (power step, drive wolej, wolej). Podczas ćwiczenia, pary zostają zmienione przez trenera dwukrotnie.<br><br><i>Rycerze! Przed Wami ostateczna próba! Pamiętajcie, że walczyacie o tytuł najlepszego z najlepszych! Powodzenia!</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7 min.  |                                                                                                                                                 |
| 3 – Tenis<br>– część otwarta<br>– gra uproszczona                                      | Przed nami ostateczna rozgrywka Turnieju Rycerskiego, która wyłoni zwycięzcę. Od tego dnia Mistrz będzie stał zawsze u boku Króla. Rycerze ponownie rozgrywają pojedynki „każdy z każdym”. Tym razem mecz rozgrywany jest do 10 punktów. Jako, że Król chce mieć obok siebie odważnego ale i rozsądnego Rycerza, zarządził, że za wykorzystanie swojej mocnej strony, która bezpośrednio przyniesie punkt zwycięzcy akcji - Rycerz otrzymuje 3 punkty w meczu i dodatkowo 1 białą monetę (wartość 25!).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 13 min. |                                                                                                                                                 |
| CZĘŚĆ KOŃCOWA                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                                                 |
| 1 – Zabawa uspokajająca                                                                | Podsumowanie Turnieju Rycerskiego, nagrodzenie zwycięzcy. Podliczenie wartości posiadanych monet. Przypomnienie wartości jakimi kierowali się rycerze i cech charakteru, które ich określały.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3 min.  | Do zwycięzcy całego turnieju, pozostali rycerze i trener zwracają się na kolejnym treningu per „Rycerz „x” (np. Jan) z „y”.... (np. Poznania)”. |
| 2 – Podsumowanie zajęć i pożegnanie                                                    | Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Podsumowanie i powtórzenie znaczenia zasady fairplay w sporcie i życiu. Posprzątkanie sali i pożegnanie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 min.  |                                                                                                                                                 |



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



powered by



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 11

opracował Jacek Multan



## ATAK DO SIATKI – NAUKA TECHNIKI WOLEJA

**Temat treningu (cel główny):**

**Nauka chwytu piłki oburącz przed sobą oraz przeniesienie ciężaru ciała w przód – „wejście w piłkę”.**

**Zadania szczegółowe:**

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** współpraca w parach i staranność wykonania wszystkich ćwiczeń indywidualnych;
- » **umiejętności taktyczne:** znajomość podstawowych zasad poruszania się podczas „wolejowych chwytów piłki”;
- » **umiejętności techniczne:** prawidłowy chwyt piłki oburącz oraz opanowanie piłki raketą i dłońmi;
- » **sprawność motoryczna:** koordynacja ruchowa i szybkość postrzegania – rzuty sposobem górnym i dolnym.

**Miejsce zajęć:** korty dla poziomu czerwonego.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 6 - 8 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** rakiety, piłki, pachołki, obręcz hula-hoop.

**Metody prowadzenia zajęć:** zabawowa, zadaniowa ścisła, prób i błędów.

**Formy organizacyjne prowadzenia zajęć:** indywidualna, w parach.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)                  | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CZAS   | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1 – Zadania organizacyjno-<br>-porządkowe        | Zbiórka, powitanie, podanie tematu treningu oraz rozmowa na temat woleja i podstawowych zasad uderzenia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 min. | Wykonanie modelowego pokazu woleja, zwrócenie uwagi na kluczowe aspekty uderzenia – m.in. „wejście w piłkę”.                                                                                                                                                                                            |
| 2 – Zabawa ożywiająca                            | „MEGA-WYRZUTNIA” – trener wyrzuca piłki z koszyka a zadaniem dzieci jest łapanie piłek po koźle i odkładanie do koszyka / wózka. Trener przechodzi na coraz trudniejszy poziom wyrzucania piłek.                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 min. | Piłkę można łapać do momentu kiedy się odbija. Jeżeli jakaś piłka przestanie się odbijać – wszystkie dzieci wykonują zadanie dodatkowe dookoła siatki.                                                                                                                                                  |
| 3 – Zabawa rzućna                                | „OPANUJ PIŁKĘ” – j.w. trener wyrzuca piłki z kosza / wózka a zadaniem dzieci jest złapanie / opanowanie piłki z powietrza wykorzystując rakiety i dłonie. Po udanym chwycie piłki, dzieci wykonują rzut sposobem dowolnym, starając się trafić w określony cel.                                                                                                                                                                                                          | 4 min. | Trener podaje imię dziecka, do którego zagrywa / kieruje piłkę.<br>Cel: ustawione pacholki (rzut spos. górnym), ułożona obręcz na ziemi (rzut spos. dolnym), rzuty do koszyka / wózka z wyznaczonych miejsc.                                                                                            |
| 4 – Zabawa skocznościowa                         | „SKACZĄCA PIŁKA” – dzieci ustawione pod siatką, trener z koszykiem stoi za linią końcową. Prowadzący rzuca piłki w kierunku dziecka, który ma za zadanie przeskoczyć nad „skaczącymi piłkami” i dotrzeć do linii końcowej.                                                                                                                                                                                                                                               | 3 min. | Dzieci poruszają się trzymając rakiety przed sobą.<br>Zawodnicy startują pojedynczo.<br>Stopniowanie trudności narzucanych piłek.                                                                                                                                                                       |
| 5 – Gry szybkościowe – współzawodnictwo          | „WYŚCIGI Z RAKIETAMI” – dzieci ustawione na linii środkowej w rozkroku. Na sygnał dźwiękowy, zawodnicy mają za zadanie „zaliczyć” / dotknąć odpowiednie linie stopą / rakiety i wrócić do pozycji wyjściowej.                                                                                                                                                                                                                                                            | 3 min. | Wykorzystanie różnego sposobu poruszania się pomiędzy liniami: bieg przodem, odstawno-dostawny, krok skrzyżny.<br>Ilość powtórzeń – ok. 6-8 wyścigów.<br>Czas trwania biegu – ok. 8 -12 sek.                                                                                                            |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1 – Ćwiczenia, wymiany z akcentem koordynacyjnym | „PRZEKAZYWANIE PIŁKI MIĘDZY RAKIETAMI” – ustawienie zawodników blisko siebie, po obu stronach siatki.<br>Zadania:<br>• przekazywanie piłki z rakiety na rakiety (zawodnicy ustawieni tuż przy siatce),<br>• rzuty piłki z rakiety na rakiety + opanowanie piłki (ustawienie j.w.),<br>• podrzut piłki z rakiety + uderzenie z woleja . Zadaniem partnera jest opanowanie piłki i zatrzymanie jej na główce rakiety,<br>• próba odbić wolejowych z przyjęciem kontrolnym. | 5 min. | Zawodnicy dobrani odpowiednio do poziomu umiejętności i sprawności ogólnej.<br>Stopniowanie trudności zadań dla poszczególnych par.<br>Wyznaczenie trzech kortów na poziomie czerwonym.<br><br>• Możliwość wykorzystania dłoni do opanowania piłki.<br><br>• Ilość kontaktów piłki z rakiety - dowolna. |
| 2 – Rozgrzewka tenisowa – rytm                   | „Opanuj piłkę” – zadaniem zawodników jest wykonanie jak największej liczby przyjęć piłki z powietrza podczas wymiany, w określonym czasie.<br>Serwis – rzut sposobem górnym.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6 min. | Zmiana zawodników w dwójkach co 2 min.<br>Każda para liczy na głos udane „opanowanie piłki” z powietrza.<br>Po udanym przyjęciu piłki, zawodnik rozpoczyna kolejną akcję wykonując serwis, rzutem sposobem górnym.<br>Zwrócenie uwagi na współpracę i dokładne nagrywanie piłek.                        |

## CZĘŚĆ GŁÓWNA

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Tenis<br>– część otwarta                                              | „PRZYJMIJ PIŁKĘ Z POWIETRZA” – gra na punkty. Serwis – rzut spos. górnym. Jeżeli w trakcie wymiany uda się jednemu z zawodników „przyjąć piłkę z powietrza” – uzyskuje dodatkowy 1 pkt. Po przyjęciu piłki, uczeń musi wykonać rzut spos. dolnym, starając się uzyskać przewagę w wymianie. Bezpośrednie zdobycie punktu rzutem spos. dolnym – dodatkowy 1 pkt. Gra na czas / do określonej liczby pkt.                                                                                                                                                                                                                                  | 10 min. | Przyjęcie piłki z powietrza sposobem dowolnym. Możliwość wykorzystania rakiety, dłoni, innych części ciała. Rzut spos. dolnym wykonujemy z miejsca pierwszego kontaktu z piłką.<br>Ilość kontaktów piłki z rakieta / dowolna / określona.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2 – Tenis<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie techniki                 | „OBWÓD STACYJNY”<br>1 – „PIĄTKI WOLEJOWE” – ustawienie zawodników naprzeciwko siebie w odległości ok. 1,5 m. Ramiona uniesione na wysokości barków w „skrzydełka”. Zadaniem uczniów jest wykonanie jednoczesnego „przybicia piątki” (odbicie lustrzane).<br>2 – „WOLEJ Z OBRĘCZY” – zawodnicy dobiegają do obręczy, wykonują naskok i imitację uderzenia dłonią z Fh i Bh (prawa / lewa ręka) z jednoczesnym „wejściem w piłkę” nogą naprzemianstronną.<br>3 – „WOLEJ W PACHOLEK” – trener narzuca piłki spos. dolnym w kierunku zawodnika. Zadaniem ucznia jest złapanie piłki w pacholek przed sobą, z wykonaniem „wejścia do przodu”. | 10 min. | Dzielimy zawodników na dwójki.<br>Zwracamy uwagę na prawidłowy krok nogą naprzemianstronną do przodu w skos w trakcie przybijania piątek. Modyfikacja. Na parę rozdajemy 2 piłki – przekazywanie piłek z dłoni pomiędzy zawodnikami.<br>Ustawienie 3 obręczy hula – hoop jedna za drugą w odległości ok. 2 m. od siebie.<br>Trener zwraca uwagę na poprawność wykonywania naskoku i kierunku „wejścia do przodu”.<br>Wykorzystanie dużych pacholek, które dzieci trzymają oburącz.<br>Trener narzuca 4/6 piłek w serii.<br>Zmiana stacji / zadania co 3 min. |
| 3 – Tenis<br>– część otwarta<br>– ćwiczenia taktyczne lub gra uproszczona | „MISTRZOWSKI WOLEJ” – zawodnicy rozgrywają mecze singlowe na czas – 2 min. Wygranie wymiany uderzeniem z powietrza – 3 pkt. Zgrania piłki z woleja podczas wymiany – dodatkowy 1 pkt. dla zawodnika.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10 min. | Serwis z dołu lub z góry rakieta / rzutem sposobem górnym.<br>System rozgrywek – każdy z każdym.<br>Liczymy sumę punktów ze wszystkich spotkań – wyłonienie zwycięzcy.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

|                                     |                                                                                                                                                            |        |                                                                                   |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Zabawa<br>uspokajająca          | „BULLE” – toczenie piłki do określonego miejsca / strefy.                                                                                                  | 3 min. | Rzuty sposobem dolnym, kształtujące czucie rzutu. Możliwość wyłonienia zwycięzcy. |
| 2 – Podsumowanie zajęć i pożegnanie | Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Powtórzenie podstawowych / kluczowych zasad uderzenia z woleja. Posprzątanie kortu i pożegnanie. | 2 min. | Wykonanie na pożegnanie z każdym dzieckiem piątki wolejowej.                      |



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 12

opracował Jacek Multan



## ATAK DO SIATKI – NAUKA TECHNIKI WOLEJA

**Temat treningu (cel główny):**

**Nauka naskoku i przyjęcia pozycji wyjściowej do uderzenia piłki z woleja.**

**Zadania szczegółowe:**

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** współpraca w parach i koncentracja na dokładności wykonywanych zadań / ćwiczeń;
- » **umiejętności taktyczne:** odpowiedni moment dobiegnięcia do siatki oraz obserwacja partnera i sytuacji na korcie;
- » **umiejętności techniczne:** wykonanie prawidłowego naskoku przed uderzeniem piłki z woleja oraz utrzymanie wymiany z partnerem;
- » **sprawność motoryczna:** koordynacja ruchowa, kontrola siły i kierunku rzutu piłką.

**Miejsce zajęć:** korty dla poziomu czerwonego.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 6 - 8 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** rakietki, piłki, pachołki, znaczniki, skakanka 5 metrowa, obręcz hula – hoop.

**Metody prowadzenia zajęć:** zabawowa, zadaniowa ścisła, bezpośredniej celowości ruchu, prób i błędów.

**Formy organizacyjne prowadzenia zajęć:** indywidualna, zespołowa, w parach.



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)                  | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CZAS   | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1 – Zadania organizacyjno - porządkowe           | Zbiórka, powitanie, podanie tematu treningu oraz wyjaśnienie znaczenia umiejętności zatrzymania się i zachowania równowagi ciała podczas uderzenia piłki.                                                                                                                                                                                                         | 2 min. | Zaprezentowanie prawidłowego naskoku. Przypomnienie podstawowych zasad uderzenia z woleja.                                                                                                                                                                                           |
| 2 – Zabawa ożywiająca                            | „BEREK ZACZAROWANY” – wyznaczamy jednego berka. Pozostałe dzieci poruszają się na obszarze połowy kortu deblowego. Osoba dotknięta przez berka przyjmuje pozycję zaczarowaną. Zmiana berka co 30 sek.                                                                                                                                                             | 3 min. | Pozycja zaczarowana – gotowość do „przybicia piątek wolejowych”. Odczarowanie osoby następuje poprzez wykonanie czterech prawidłowych „piątek wolejowych”. Wyznaczenie berka szarfą lub innym przyborem metodycznym.                                                                 |
| 3 – Zabawa rzućna                                | „ZBIJANIE PACHOŁKÓW” – zadaniem dzieci jest strącenie / zabicie wszystkich pachółków w określonym czasie. Rzuty piłkami wykonujemy sposobem górnym - P i L ręką. Wyznaczenie stref rzutu z wykorzystaniem obręczy hula – hoop.                                                                                                                                    | 4 min. | Zawodnicy wykonują naskok do obręczy przed wykonaniem zadania. Rzuty wykonujemy z pozycji bocznej (wyjście jedną nogą do przodu z obręczy). Trener egzekwuje poprawność ustawienia podczas rzutów.                                                                                   |
| 4 – Zabawa skocznościowa                         | „SKAKANKA” – trener wraz z jednym z zawodników wykonuje obroty skakanki. Zadaniem pozostałych uczestników jest: odpowiedni moment wejścia / wbiegnięcia do ćwiczenia, wykonanie kilku przeskoków nad skakanką oraz wyjście / wybiegnięcie tak, aby nie dotknąć skakanki.                                                                                          | 3 min. | Wykorzystanie 5m. skakanki. Zmiana osoby pomagającej trenerowi w obrotach skakanki, co 30 sek. Zadanie możemy wykonywać z raketami.                                                                                                                                                  |
| 5 – Gry szybkościowe – współzawodnictwo          | „WYŚCIGI Z NASKOKIEM” – zadaniem zawodników jest pokonanie jak najszybciej, kilku prostych zadań motorycznych (ślalom, ósemka, bieg dookoła pachółka), wraz z wykonaniem elementu naskoku. Forma wyścigów rzędów.                                                                                                                                                 | 3 min. | Dzieci dobieramy w dwójki – 3 drużyny. Rozłożenie trzech prostych torów wyścigowych. Wyznaczenie miejsca wykonania poprawnego naskoku (nie tylko obręcz). Różnorodność zadań na torze wyścigowym.                                                                                    |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1 – Ćwiczenia, wymiany z akcentem koordynacyjnym | „RZUCANKA WOLEJOWA” – zawodnicy starają się utrzymać jak najdłuższą wymianę. Serwis – rzutem sposobem górnym, pozostałe rzuty tylko sposobem dolnym. Uczniowie w trakcie wymiany starają się złapać piłkę z powietrza, za co otrzymują dodatkowe pkt. ( 2 / 3 pkt.) Wygrywa para, która uzyska największą liczbę poprawnych rzutów / chwytów w określonym czasie. | 5 min. | Zmiana w parach co 1 min. Zawodnik, który złapał piłkę z powietrza, musi po wykonanym rzucie, wycofać się w okolicę linii końcowej i kolejną piłkę złapać po koźle. Jeden zawodnik nie może dwukrotnie z rzędu złapać piłki z powietrza. Należy zwrócić uwagę na współpracę w parze. |
| 2 – Rozgrzewka tenisowa – rytm                   | „REKORDOWA WYMIANA” – zasady podobne do zadania powyżej. Zawodnicy odbijają piłkę raketą, starając się utrzymać wymianę jak najwięcej punktowaną. Uderzenie po koźle – 1 pkt., Uderzenie z powietrza – 3 pkt. Serwis sposobem dowolnym. Zadanie wykonywane na czas / ilość powtórzeń.                                                                             | 5 min. | Możliwość wprowadzenia uderzenia kontrolnego podczas wymiany. Zawodnicy liczą zdobywane punkty podczas wymiany na głos. Można ułatwić zasady i umożliwić zawodnikom wykonania kilku uderzeń z powietrza z rzędu.                                                                     |

**CZĘŚĆ GŁÓWNA**

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Tenis<br>– część otwarta                                              | „MISTRZOWIE NASKOKU” – zawodnicy wprowadzają serwis dowolnym sposobem oraz starają się utrzymać jak najdłuższą wymianę. Rozgrywamy piłkę z przyjęciem kontrolnym. Każdy zawodnik tuż przed uderzeniem piłki na drugą stronę siatki, mówi „hoop”, co jest sygnałem dla partnera do wykonania „szybkiego, poprawnego” naskoku przed dobiegnięciem i ustawieniem do kolejnego przyjęcia piłki i uderzenia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10 min.              | Zwrócenie uwagi dzieciom na znaczenie obserwacji przeciwnika.<br>Egzekwowanie powrotu zawodnika na środek kortu.<br>Możliwość zagrywania piłki z powietrza.<br>Wygrywa para, która uzyska największą liczbę odbić w jednej serii.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2 – Tenis<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie techniki                 | „LUSTRO + TANIEC WOLEJOWY” – każdy zawodnik ustawiony w obręczy hula-hoop z rakiętą. Trener prezentuje „taniec wolejowy” a następnie wszyscy uczniowie naśladują trenera, który wykonuje sekwencje uderzeń (imitacja Fh i Bh) w coraz szybszym tempie. Trener w każdym momencie tańca, może podać „hasło STOP” a zadaniem zawodników jest zatrzymanie się i całego ruchu uderzeniowego. Prowadzący sprawdza i koryguje poszczególne elementy techniki wolejowej.<br>„BRON SIATKI” – trener nagrywa 4/6 piłek w serii a zadaniem zawodnika jest wykonanie uderzenia z woleja (Fh / Bh), starając się zagrać piłkę w kort.<br>Dla zawodników bardziej zaawansowanych, należy wyznaczyć odpowiednio mniejszy cel do trafienia / zagrania. | 4 min.<br><br>6 min. | Ustawienie obręczy tak, aby każdy zawodnik widział trenera i miał miejsce na wykonanie „tańca wolejowego”.<br>Na początku wykonujemy pokaz tańca wolejowego ze zwróceniem szczególnej uwagi na powrót na pozycję / do obręczy i wykonanie naskoku.<br>Wprowadzenie prawidłowego ustawienia do smeczka i pokaz skróconego zamachu.<br><br>Trzech zawodników zbiera piłki, starając się opanować piłkę z powietrza / po koźle. Pozostała trójka zagrywa piłki nagrywane przez trenera, na zmianę (osoby, które czekają na swoją kolej, wykonują imitację uderzeń z woleja w obręczach). |
| 3 – Tenis<br>– część otwarta<br>– ćwiczenia taktyczne lub gra uproszczona | „ATAK” – uczniowie rozgrywają mecze singlowe. Pierwszy serwis obowiązkowo sposobem górnym (rakiętą), drugi spos. dolnym / lub rzutem. Jeżeli zawodnik w trakcie wymiany podejmie decyzję i biegnie do siatki – musi głośno powiedzieć słowo „ATAK”. Wygranie wymiany wolejem – dodatkowe punkty dla zawodnika atakującego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10 min.              | Mówienie „Atak” podczas dobiegnięcia do siatki informuje przeciwnika i trenera o planie taktycznym dziecka. Jednocześnie przygotowuje zawodnika do obrony przed atakiem.<br>Gra na czas lub do zdobycia określonej liczby punktów.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**CZĘŚĆ KOŃCOWA**

|                                        |                                                                                                                                                                                                       |        |                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Zabawa<br>uspokajająca             | „SLOW MOTION TENIS” – wszyscy zawodnicy wykonują grę w wyobraźni w zwolnionym tempie. Ustawienie grupy: a) w luźnej rozсыпce, b) na kortach po obu stronach siatki - prowadzenie wymiany w wyobraźni. | 3 min. | Wykorzystanie wszystkich podstawowych uderzeń w tenisie.<br>Można wprowadzić uspokajającą / relaksującą muzykę podczas zadania. |
| 2 – Podsumowanie<br>zajęć i pożegnanie | Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Powtórzenie podstawowych zasad uderzenia z powietrza i roli naskoku przed zagranieniem woleja. Posprzątanie kortu i pożegnanie.             | 2 min. | Wyróżnienie osób najlepiej ćwiczących.<br>Wykonanie wspólnego okrzyku na koniec treningu (dzieci podają swoje propozycje).      |

## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 13

opracował Jacek Multan



# ATAK DO SIATKI – NAUKA TECHNIKI WOLEJA

**Temat treningu (cel główny):**

**Nauka punktu trafienia piłki i ustawienia płaszczyzny główki rakiety podczas uderzenia.**

#### Zadania szczegółowe:

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** współpraca z partnerem, dokładność wykonywanych zadań i ćwiczeń oraz umiejętne podejście (koncentracja i waleczność) podczas rywalizacji i gier treningowych;
- » **umiejętności taktyczne:** znajomość różnych rodzajów uderzeń z woleja: wolej niski / wysoki, wolej przygotowawczy / kończący;
- » **umiejętności techniczne:** zatrzymanie się po dobiegnięciu do siatki (wysoko trzymająca główka rakiety) oraz wykonanie imitacji ruchu uderzeniowego;
- » **sprawność motoryczna:** koordynacja ruchowa i zachowanie równowagi ciała podczas ataku do siatki.

**Miejsce zajęć:** korty dla poziomu czerwonego.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 6 - 8 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** rakiety, piłki, pachołki, znaczniki, 6 rakiet z siatką, obręcz hula – hoop, drabinka koordynacyjna.

**Metody prowadzenia zajęć:** zabawowa, zadaniowa ścisła, bezpośredniej celowości ruchu, prób i błędów.

**Formy organizacyjne prowadzenia zajęć:** indywidualna, zespołowa, w parach.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



powered by



joy of moving

| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)                  | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CZAS   | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1 – Zadania organizacyjno-porządkowe             | Zbiórka, powitanie, podanie tematu treningu oraz wyjaśnienie i pokaz idealnego punktu trafienia i ustawienia płaszczyzny główki rakiety podczas uderzenia piłki z woleja.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 min. | Pytanie skierowane do dzieci - wymienić podstawowe zasady uderzenia z woleja. Przedstawienie różnych rodzajów uderzeń z powietrza.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2 – Zabawa ożywiająca                            | „BEREK DOKOŁA DRABINKI” – na środku kortu rozkładamy drabinkę koordynacyjną oraz wyznaczamy jednego berka. Pozostałe dzieci uciekając przed berkiem, poruszają się na połowie kortu deblowego, dookoła rozłożonej drabinki. Osoba dotknięta / złapana, staje się berkiem.                                                                                                                                                                                 | 3 min. | Nie wolno wybiegać poza linie kortu oraz przeskakiwać nad drabinką. Można wprowadzić zasadę, że tylko berek po wykonaniu prostego zadania koordynacyjnego, może przeskoczyć drabinkę i kontynuować łapanie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3 – Zabawa rzutna                                | „CEL MAKSYMUM” – Każdy uczeń otrzymuje dwie piłki. Zadaniem zawodnika jest na początku określenie pola punktowego, do którego będzie starał się trafić i wykonanie sposobem dowolnym dwóch rzutów (P i L ręką). Jeżeli uda się wykonać dwa celne rzuty, wtedy uczeń uzyskuje jeden dodatkowy punkt. Rzuty wykonywane są pojedynczo w określonej kolejności. Gra toczy się określoną liczbę tur. Wygrywa zawodnik, który uzyska największą liczbę punktów. | 4 min. | Wykorzystanie drabinki rozłożonej na korcie oraz wyznaczenie pól punktowych (1-5pkt.) w odpowiednich kwadratach drabinki. Przed rozpoczęciem gry należy określić liczbę tur, które będą rozgrywane / ewentualnie liczbę punktów, którą należy zgromadzić na swoim koncie. Numeracja pól punktowych i stopień trudności, uzależniona od wieku i zaawansowania grupy.<br>Możliwość wprowadzania utrudnień: a) rzut różnymi sposobami, b) rzut z jednym zamkniętym okiem, c) rzut z zamkniętymi oczami, d) rzut po koźle, itp. |
| 4 – Zadania skocznościowe                        | „SKOKI W DRABINCE” – wykonanie ćwiczeń / zadań skocznościowych i koordynacyjnych na drabince. Skoki, przeskoki, wieloskoki, podskoki na 1 nodze przeplatane z ćwiczeniami koordynacyjnymi. Zadania dostosowane do wieku i poziomu zaawansowania grupy.                                                                                                                                                                                                    | 3 min. | Trener prezentuje ćwiczenia i zwraca uwagę na dokładność / rytm / dynamikę wykonywanych zadań. Każde ćwiczenie wykonujemy dwu / trzykrotnie, egzekwując coraz dokładniejsze / szybsze / skuteczniejsze wykonanie sekwencji kroczków i skoków                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 5 – Gry szybkościowe – współzawodnictwo          | „PIŁKI NA LINIACH” – wyścigi indywidualne. Ustawienie grupy na jednej z linii deblowej. Zadaniem zawodników jest odkładanie piłek na wyznaczonych liniach kortu, poruszając się różnymi sposobami biegu: przodem, tyłem, bokiem, krokiem skrzyżnym.                                                                                                                                                                                                       | 3 min. | Dzieci trzymają dwie piłki w dłoniach. Start na wyznaczony sygnał dźwiękowy. Każdy wyścig powtarzamy dwukrotnie. Zwracamy uwagę na dokładność odkładanych piłek (piłka musi dotykać linii). Możliwość liczenia punktów po każdym wyścigu i wyłonienia zwycięzcy (1 miejsce – 3 pkt, 2 m. – 2 pkt., 3 m. – 1 pkt.).                                                                                                                                                                                                          |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1 – Ćwiczenia, wymiany z akcentem koordynacyjnym | „ŁAP OKAZJĘ I” – obaj zawodnicy dysponują raketami z siatką. Klasyczna rzucanka, gdzie uczniowie łapią piłkę w raketę z siatką i wykonują rzuty spos. dolnym z miejsca złapania / opanowania piłki. Gra na punkty.                                                                                                                                                                                                                                        | 5 min. | Serwis rzutem spos. górnym.<br>„Im bliżej siatki, tym łatwiej wygrać punkt” – wyłumaczenie korzyści z ataku do siatki.<br>Gra do określonej liczby punktów / na czas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2 – Rozgrzewka tenisowa – rytm                   | „ŁAP OKAZJĘ II” – 1-ka - trzymając dwie piłki w dłoni, wykonuje uderzenia piłki raketą z własnego podrzutu ( pierwsze uderzenie z Fh, drugie Bh) tak, aby 2-ka złapała obie piłki w raketę z siatką.                                                                                                                                                                                                                                                      | 5 min. | Osoba nagrywająca piłki z Fh i Bh stara się kierować obie piłki na jedną stronę osoby łapiącej.<br>Zmiana zadania po wykonaniu określonej liczby powtórzeń / określonym czasie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## CZĘŚĆ GŁÓWNA

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Tenis<br>– część otwarta                                              | „RAKIETA KONTRA DŁOŃ” – zawodnicy rozgrywają mecz do określonej liczby punktów. Jeden z uczniów gra rakieta a drugi łapie piłkę i rozgrywa pojedynek dłońmi. Mecz składa się z dwóch setów. Wygrywa zawodnik, który uzyska większą sumę punktów w dwóch setach.                                                                                                                                                                                    | 10 min. | Serwis wprowadzany rzutem sposobem górnym (obaj zawodnicy).<br>Po rozegranym secie następuje zmiana sposobu rozgrywania pojedynku (rakieta / dłoń).<br>Mecz rozgrywany systemem tie - break'a.                                                                                                                                                        |
| 2 – Tenis<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie techniki                 | „WOLEJOWY ZEGAR” – zawodnik ustawiony naprzeciwko prowadzącego w odległości ok. 1,5 m. z rakieta. Trener trzyma dwie piłki w dłoniach i „wystawia” piłki na różnych wysokościach. Zadaniem zawodnika jest odpowiednie dostawienie główki rakiety do piłki, imitujące uderzenie z woleja. Na początku dziecko widzi piłki trzymane przez trenera, następnie prowadzący trzyma piłki schowane za plecami i stara się zaskoczyć osobę ćwiczącą.       | 4 min.  | Na początku trener wykonuje zadanie z każdym zawodnikiem po kolei i tłumaczy zasady wykonywania ćwiczenia. Zwraca uwagę na odpowiednie ustawienie główki rakiety przy zagraniach wysokich i niskich.<br>Następnie dzieli grupę na pary i dzieci wykonują zadanie samodzielnie, pod czujnym okiem trenera.                                             |
|                                                                           | „WOLEJ WYSOKI / NISKI” – trener narzuca / nagrywa serię 6-8 piłek do zawodnika, który po dobiegnięciu do siatki i wykonaniu naskoku, stara się wykonać prawidłowe uderzenie z powietrza (Fh i Bh na różnych wysokościach). Cel trafienia – kort. Prowadzący może informować o kierunku i wysokości nagrywanej piłki.<br>Trener ćwiczy z dwójką zawodników na jednym korcie a pozostali wykonują zadania wolejowe w parach.                         | 6 min.  | Podział grupy na trzy korty / podgrupy.<br>Kort nr 1 – gra z trenerem z kosza,<br>Kort nr 2 – utrzymanie wymiany wolejowej blisko siatki (możliwość przyjęcia kontrolnego),<br>Kort nr 3 – jeden z uczniów narzuca piłkę a partner ma zadanie wykonać uderzenie z woleja w taki sposób, aby osoba narzucająca złapała piłkę (z powietrza / po koźle). |
| 3 – Tenis<br>– część otwarta<br>– ćwiczenia taktyczne lub gra uproszczona | „GEM / SET / MECZ” – zawodnicy rozgrywają „prawdziwy” mecz tenisa. Rozstawiamy po cztery znaczniki na połowie kortu. Uczeń, który wygra wymianę, „odwraca / przewraca” jeden pacholek oznaczający zdobycie określonej liczby pkt. 15/30/40/Gem.<br>Uczeń, który jako pierwszy odwróci cztery znaczniki – wygrywa gem. Serwis sposobem górnym.<br>Jeżeli zawodnik wygra wymianę z powietrza – automatycznie wygrywa gem i następuje zmiana serwisu. | 10 min. | Ustawienie przyborów: 4 znaczniki w każdym rogu kortu (dwa pod siatką i dwa w okolicach linii końcowej).<br>Następuje wprowadzenie do umiejętności liczenia punktów w tenisie: 15/30/40/Gem/Set/Mecz.                                                                                                                                                 |

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Zabawa uspokajająca              | „MEMORY” – trener rozstawia kilkanaście znaczników na korcie i chowa pod nie różne przybory metodyczne (pary np. 2 ringa, 2 piłki, szarfy, woreczki itp.). Zadaniem zawodnika jest odkrycie dwóch, takich samych przyborów ukrytych pod znacznikami. Jeżeli uczniowi nie uda się odnaleźć pary przyborów, odkłada znacznik na miejsce. Odsłonięcie dwóch takich samych przyborów – oznacza punkt i zabranie rzeczy z pola gry. | 4 min. | Umiejętne rozłożenie znaczników i schowanie przyborów met. (wcześniejsze przygotowanie małych rzeczy / gadżetów). Można wprowadzić rywalizację indywidualną albo współpracę drużynową. |
| 2 – Podsumowanie zajęć i pożegnanie. | Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Przypomnienie tematu zajęć, podsumowanie treningu. Posprzątanie kortu i pożegnanie.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 min. | Ustawienie grupy w kole. Rozmowa podsumowująca zajęcia. Wyznaczenie osoby siatkującej kort, wykorzystując szybki konkurs np. wyliczanka, marynarz itp.                                 |



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



LOTOS



Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 14

opracował Jacek Multan



## ATAK DO SIATKI – NAUKA TECHNIKI WOLEJA

**Temat treningu (cel główny):**

**Nauka kontroli kierunku uderzenia piłki z woleja.**

#### Zadania szczegółowe:

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** Dziecko angażuje się podczas rywalizacji międzygrupowej. Umiejętność zachowania się po odniesionej porażce i zwycięstwie;
- » **umiejętności taktyczne:** Dziecko zna podstawowe kierunki zagrania piłki w tenisie i wykorzystanie ich w trakcie wymiany;
- » **umiejętności techniczne:** wykonanie uderzenia z Fh i Bh wolejem w wyznaczonym kierunku i strefę;
- » **sprawność motoryczna:** koordynacja ruchowa, szybkość reakcji i dostosowanie się do zmiennych sytuacji na korcie.

**Miejsce zajęć:** korty dla poziomu czerwonego.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 6 - 8 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** rakiety, piłki, pacholki, znaczniki, obręcz hula – hoop

**Metody prowadzenia zajęć:** zabawowa, zadaniowa ścista, prób i błędów.

**Formy organizacyjne prowadzenia zajęć:** indywidualna, zespołowa, w parach.



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)                  | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CZAS   | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1 – Zadania organizacyjno-porządkowe             | Zbiórka, powitanie, podanie tematu treningu oraz wyjaśnienie aspektów rywalizacji i emocji podczas walki sportowej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 min. | Rozmowa na temat umiejętności kontroli emocji i zachowania koncentracji podczas gry.                                                                                                                                                                               |
| 2 – Zabawa ożywiająca                            | „BEREK TARCZA” – dzieci poruszają się z raketami na połowie kortu deblowego. Trener ustawiony na środku pola z koszykiem, wykonuje rzuty w kierunku zawodników, starając się zbić / trafić delikatnie uczestników zabawy. Osoba zbита wykonuje zadanie dodatkowe. Dzieci mogą bronić się raketami.                                                                                                                                                 | 3 min. | Określenie zadania dodatkowego dla osoby zbitej.<br>Trener wykonuje bezpieczne rzuty – zbitcie liczy się także po koźle.<br>Prowadzący może przemieszczać się na polu zabawy.                                                                                      |
| 3 – Zabawa rzućna                                | „WYŚCIG RAKIETOWY” – dzieci układają rakietę na korcie w odległości ok. 1 m. od linii końcowej. Dysponują dwiema piłkami czerwonymi. Zadaniem zawodnika jest wykonanie celnego rzutu dowolnym sposobem, w raketę, zza linii końcowej. Jeżeli uda mu się trafić piłką w dowolną część rakiety, wtedy dziecko przekłada o jedną długość swoją raketę w kierunku siatki. Wygrywa osoba, która jako pierwsza osiągnie wyznaczoną linię / strefę kortu. | 4 min. | Dziecko po wykonaniu dwóch rzutów, musi zebrać piłki z kortu, aby kontynuować wyścig.<br>Trener aktywnie sędziuje i tworzy atmosferę wyścigu.<br>Prowadzący może uczestniczyć w wyścigu.                                                                           |
| 4 – Zabawa skocznościowa                         | „KANGURY” – ustawienie obręczy hula-hoop na obwodzie koła. Każdy zawodnik zajmuje jedną obręcz. Trener wyrzuca piłki na kort a zadaniem uczestników zabawy jest chwyt piłki obunóż i „przetransportowanie” jej do swojej obręczy, wykonując skoki obunóż. Osoba, która zdobędzie najwięcej piłek w określonym czasie – wygrywa.                                                                                                                    | 3 min. | Trener narzuca piłki na środek koła utworzonego z obręczy, aby każdy zawodnik miał takie same szanse i odległości do pokonania.<br>Dostosowanie liczby wyrzucanych piłek na pole, do liczby uczestników i intensywności gry / zabawy.                              |
| 5 – Gry szybkościowe – współzawodnictwo          | „SPRINT PO PIŁKĘ” – zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach na linii końcowej. Trener stoi na wysokości połowy kortu serwisowego trzymając dwie piłki w dłoniach. Sygnałem startu dla dziecka, jest wyrzucenie piłki przez prowadzącego, którą uczeń musi złapać po jednym koźle.                                                                                                                                                                      | 3 min. | Wysokość podrzucanych / opuszczanych piłek uzależniona od poziomu zaawansowania i sprawności dziecka.<br>Prowadzący podrzuca jedną / dwie piłki jednocześnie (sprint indywidualny / w dwójkach).<br>Każdy udany chwyt piłki po jednym koźle – punkt dla zawodnika. |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1 – Ćwiczenia, wymiany z akcentem koordynacyjnym | „KOPERTA I” – rozegranie piłki po kopercie z przyjęciem kontrolnym. Osoba, która serwuje gra po krosie, returnujący odbija piłki po linii. Zadaniem zawodników jest utrzymanie jak najdłuższej wymiany.                                                                                                                                                                                                                                            | 5 min. | Serwis wykonujemy sposobem górnym.<br>Zawodnicy liczą poprawne zagrania w wymianie – gra na rekord.<br>Zmiana zawodników w dwójkach co 1,5 min.                                                                                                                    |
| 2 – Rozgrzewka tenisowa – rytm                   | „KOPERTA II” – zasady j.w., tylko po rozegraniu jednej „pełnej” koperty (4 uderzenia) zawodnicy, starając się wygrać punkt. Gra na punkty.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5 min. | Po rozegraniu koperty, piłkę można zagrywać w cały kort. Jeżeli zawodnik nie uda się wykonać 4 uderzeń w kopercie – nie ma możliwości rozegrania punktu.                                                                                                           |

**CZĘŚĆ GŁÓWNA**

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Tenis<br>– część otwarta                                              | „SERVE AND VOLLEY” – 1-ka wprowadza serwis z linii serwisowej (rzutem sposobem górnym / rakiętą po koźle). Po serwisie zawodnik musi zaatakować siatkę i kolejne uderzenie zagrać z powietrza.<br>- gra na punkty,<br>- gra na utrzymanie wymiany,<br>- gra na czas.                                                                                                                                                                             | 10 min. | Rozgrywając mecz do określonej liczby punktów;<br>- zrealizowanie ataku do siatki + wolej – 1 pkt.<br>- wygranie akcji wolejem po serwisie – 3 pkt.<br>Rozgrywając najdłuższą wymianę – gra na rekord – można wprowadzić uderzenie kontrolne. Osoba serwująca gra wolej, partner - z głębi kortu.                                                                                                               |
| 2 – Tenis<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie techniki                 | „GRA Z KOSZA – KROS / LINIA” – trener nagrywa 6-7 piłek w serii na jedną ze stron zawodnika. Zadaniem ucznia jest odegranie pierwszej piłki po dobiegnięciu (prowadzący zagrywa krótką piłkę) a następnie sterować piłki zagrywane wolejem na zmianę w kierunku - kros / linia. Ostatnią piłkę trener zagrywa lobem a zawodnik wykonuje smecz.                                                                                                   | 10 min. | Trener nagrywa bardzo dokładne / lekkie piłki do ucznia.<br>– Zawodnik tuż przed uderzeniem podaje kierunek zagrania piłki lub<br>– Prowadzący podaje strefę zagrania.<br>Taka organizacja ćwiczenia, aby maksymalnie 2 osoby wykonywały zadanie z kosza – brak kolejki i wykorzystanie zadań dodatkowych.                                                                                                      |
| 3 – Tenis<br>– część otwarta<br>– ćwiczenia taktyczne lub gra uproszczona | „GEM/SET/MECZ II” – drogą losowania wyznaczamy zawodnika, który rozpoczyna grę. Wprowadzenie serwisu sposobem dolnym po koźle w wyznaczonej strefie. Uczeń, który wygrywa wymianę, biegnie do swojego znacznika, zabiera jedną piłkę i zgrywa agresywnie w wyznaczonej strefie, starając się zdobyć przewagę sytuacyjną w wymianie. Osoba, która jako pierwsza wygra cztery punkty / wykorzysta piłki znajdujące się w znaczniku – wygrywa gema. | 10 min. | Ustawienie znaczników z 3 piłkami za liniami końcowymi kortu w bezpiecznej odległości.<br>Wyznaczamy strefę środkową kortu liniami, w którą należy trafić serwisem po wygranym punkcie. Szerokość ok. 2 – 3m.<br>Wygranie punktu akcją „serve and volley” – zdobycie gema.<br>Po każdym rozegranym gemie, zmiana osoby wprowadzającej pierwszą piłkę.<br>Mecz rozgrywamy do czterech wygranych gemów / na czas. |

**CZĘŚĆ KOŃCOWA**

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Zabawa<br>uspokajająca              | „WOLEJÓWKA” – zawodnicy wraz z trenerem ustawieni na obwodzie koła. Odległości między ćwiczącymi ok. 1 – 1,5 metra. Zadaniem uczestników gry jest odbijanie piłki z powietrza do dowolnej osoby. Zagranie musi być wykonane dokładnie / lekko / ze wznoszącą fazą lotu piłki. Gra z przyjęciem kontrolnym (dowolna / określona liczba kontaktów rakiety z piłką). | 3 min. | Każdy zawodnik na rozpoczęcie gry otrzymuje określoną liczbę „żyć”. Każdy błąd: brak przyjęcia piłki, niedokładne zagranie do innej osoby- oznacza utratę jednego życia. Osoba, która traci wszystkie „życia” – odpada z gry i:<br>- pomaga w sędziowaniu,<br>- zbiera piłki z kortu,<br>- siatkuje kort. |
| 2 – Podsumowanie<br>zajęć i pożegnanie. | Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Ukazanie korzyści gry przy siatce. Posprzątanie kortu i pożegnanie.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 min. | Wyróżnienie wszystkich osób ćwiczących.<br>Zadanie domowe – w każdej wolnej chwili w ciągu dnia, wykonać imitację woleja i smecza dłonią.                                                                                                                                                                 |



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Rakiety  
LOTOSU

Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



powered by

Wilson



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 15

opracował Jacek Multan



## ATAK DO SIATKI – NAUKA TECHNIKI WOLEJA I SMECZA

**Temat treningu (cel główny):**

**Nauka odpowiedniego momentu ataku  
i wejścia w kort + nauka smecza.**

#### Zadania szczegółowe:

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** współpraca w parach, samodzielność podejmowania decyzji i kreowania swojej gry;
- » **umiejętności taktyczne:** prawidłowe ustawienie, przyjęcie pozycji i poruszanie się przy zagranu smecza - „krycie siatki”;
- » **umiejętności techniczne:** wybranie odpowiedniego momentu ataku do siatki i przyjęcie prawidłowej pozycji do zagrania woleja / smecza;
- » **sprawność motoryczna:** koordynacja ruchowa, szybkość i z zachowanie równowagi (z wysoko utrzymaną główką rakiety) podczas ataku do siatki.

**Miejsce zajęć:** korty dla poziomu czerwonego.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 6 - 8 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** rakiety, piłki, małe pacholki, znaczniki, piłki z gąbki, rakietka z siatką.

**Metody prowadzenia zajęć:** zabawowa, zadaniowa ścisła, prób i błędów.

**Formy organizacyjne prowadzenia zajęć:** indywidualna, zespołowa, w parach.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)                  | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CZAS   | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1 – Zadania organizacyjno-porządkowe             | Zbiórka, powitanie, podanie tematu treningu oraz przedstawienie najważniejszych zasad uderzenia piłki nad głowę – smecz.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 min. | Poznanie nazewnictwa kolejnych zagrań przy siatce: smecz / lob / półwolej / driver wolej.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2 – Zabawa żywiołowa                             | „BEREK RZUCANY” – wyznaczamy jednego berka, który dysponując dwiema piłkami z gąbki, stara się zbić pozostałych uczestników zabawy. Osoba zbiła wykonuje zadanie koordynacyjne na linii bocznej kortu. Co 1 min. zmiana berka.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3 min. | Uczniowie poruszają się na obszarze kortu deblowego. Zawodnicy trzymają rakiety, którymi mogą się bronić przed zbiciem. Trener sprawdza dokładność wykonywanych ćwiczeń na liniach.                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3 – Zabawa rzućna                                | „DESZCZ METEORYTÓW” – wszyscy zawodnicy trzymają małe pacholki w dłoni. Trener nagrywa / narzuca piłki wysokim łukiem a zadaniem dzieci jest łapanie piłki w jak najwyższym punkcie nad głowę. Jeżeli zawodnikowi uda się złapać piłkę, wyciąga ją z pacholka a następnie wykonuje rzut sposobem górnym, starając się trafić w następną, nagrywając piłkę przez trenera.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4 min. | Zwracamy uwagę na sposób poruszania się i ustawienie podczas łapania piłki. Trener może podawać imię dziecka, do którego kieruje piłkę, aby nie dopuścić do walki o „meteoryty”. Rzuty dzieci w nadlatujące piłki, powinno nastąpić w najwyższym, możliwym punkcie (rzuty w górę). Zwrócić uwagi na kwestię bezpieczeństwa podczas zabawy.                                                                                |
| 4 – Zadania skocznościowe                        | „SPRZĄTANIE ŚWIATA” – zadaniem zawodników jest pozбиєranie wszystkich piłek znajdujących się na korcie w określony sposób. Dobiegając do dowolnie wybranej piłki, chwytając pomiędzy stopy, wykonują wyskok obunóż i starają się opanować piłkę na rakięcie. Następnie podbijając piłkę: a) z powietrza, b) po koźle przemieszczają się w wyznaczoną strefę i mają za zadanie trafić piłką do koszyka.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3 min. | Wykorzystanie piłek z poprzedniej zabawy. Wyznaczenie czasu na akcję „sprzątanie świata”. W zależności od zaawansowania grupy, dobieramy odpowiedni stopień trudności podnoszenia i zagrywania piłki do kosza.                                                                                                                                                                                                            |
| 5 – Gry szybkościowe – współzawodnictwo          | „UCIEKAJĄCE KURCZAKI” – dzieci ustawione w szeregu na linii końcowej twarzą w kierunku siatki. Trener stojąc za plecami danego zawodnika, wykonuje rzut piłką w kierunku siatki. Zadaniem ucznia jest dobiegnięcie do „uciekającej piłki” i łapanie jej, zanim dotknie siatki. Prowadzący wykonuje następujące rzuty:<br>– toczenie pomiędzy NN,<br>– toczenie z boku ciała w różnych kierunkach,<br>– rzut piłki nad barkiem / głową ucznia,<br>– rzut dwóch piłek jednocześnie.<br>Dodatkowo – zawodnik samodzielnie wykonuje wyrzut piłki do góry/w przód, starając się złapać piłkę z powietrza i jednocześnie pokonując jak najdłuższy odcinek drogi. Kto złapie piłkę najdalej od linii końcowej – jest „Mistrzem”. | 3 min. | Odległości pomiędzy ćwiczącymi ok. 1,5 metra. Różnorodność oraz stopniowanie trudności narzucanych piłek przez trenera. Różne ustawienie prowadzącego względem uczniów.<br><br>Sposób wykonywanych rzutów – rozpoczynamy od sposobu dolnego, przechodząc do rzutów sposobem górnym. Wyznaczenie znacznikiem miejsca chwytu piłki, z powietrza każdemu zawodnikowi. Bicie własnego rekordu.                                |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1 – Ćwiczenia, wymiany z akcentem koordynacyjnym | „WYSOKOŚĆ I DŁUGOŚĆ” – zadaniem zawodników jest utrzymanie piłki w wymianie i jednocześnie informowanie partnera (tuż przed uderzeniem), o planowanym uderzeniu. Różne możliwości zagrania:<br>– krótka / długa piłka,<br>– wysoka / niska piłka.<br>Każde planowane i prawidłowo wykonane zagranie piłki – oznacza punkt dla drużyny. Wygrywa para, która uzyska największą liczbę poprawnych uderzeń w jednej wymianie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5 min. | Znacznikami wyznaczamy linie w połowie długości kortu, która określa długość zagrania piłki (krótka/długa). Należy zwrócić uwagę na współpracę i komunikację w parach. Zmiana w dwójkach co 1,5 min. Zagranie piłki z powietrza (wolej / smecz) – dodatkowy pkt., /pochwała trenera. Wprowadzenie piłki do gry / wymiany – sposobem dowolnym. Możliwość wprowadzenia uderzenia kontrolnego, podczas realizowania wymiany. |
| 2 – Rozgrzewka tenisowa – rytym                  | „SZYBKOŚĆ I KIERUNEK” – zasady wymiany / zadania – j.w. Różne możliwości zagrania piłki:<br>– szybko / wolno,<br>– kros / linia.<br>Jeżeli zawodnikom wychodzi realizowanie zadania, można wprowadzić grę na punkty.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5 min. | Wyznaczenie znacznikami / szczołką linii środkowej. Dla grup zaawansowanych – wprowadzenie możliwości wyboru czterech rodzajów zagrania piłki: nisko / krótko / lekko / linia.                                                                                                                                                                                                                                            |

## CZĘŚĆ GŁÓWNA

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Tenis<br>– część otwarta                                              | „Matchpoint” – Rozpoczęcie gry następuje poprzez wykonanie rzutu sposobem górnym. Pierwszą piłkę zawodnicy rozgrywają z głębi kortu. Osoba, która wygra pierwszą wymianę biegnie do swojej obręczy, zabiera jedną piłkę i wprowadza ją do gry, uderzeniem po koźle. Zagranie powinno być atakujące i agresywne, ponieważ zawodnik po serwisie musi biec do siatki i starać się wygrać kolejny punkt wolejem. Na wprowadzenie kolejnej piłki do gry, dziecko ma tylko trzy sekundy. Kiedy zostaje ostatnia piłka w obręczy, zawodnik wprowadzając ją serwisem jest zobowiązany głośno powiedzieć „matchpoint”, informując przeciwnika o ostatniej piłce. Jeżeli zawodnik rozgrywający „swoją” piłkę meczową wygra – zostaje zwycięzcą. Jeżeli przegra wymianę, zbiera do obręczy trzy piłki i gra toczy się dalej, do momentu, aż któryś z zawodników wygra ostatnią piłkę tzw. „matchpoint”. | 10 min. | Wyznaczamy linię, która zmniejsza szerokość kortu do ok. 4 metrów. Z boku kortu rozkładamy znacznik / obręcz do której wkładamy po 5 piłek.<br>Przed rozpoczęciem gry jeden z zawodników bierze jedną dodatkową piłkę, którą będzie wprowadzał rzutem do gry. Serwis można wykonać w cały kort.<br>Jeżeli zawodnik nie pobiegnie do siatki po serwisie – przegrywa punkt.<br>Należy zwrócić dzieciom uwagę na znaczenie i rolę uderzenia poprzedzającego atak do siatki.                                                                                                                                                                                                 |
| 2 – Tenis<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie techniki                 | „Wygraj z trenerem” – zawodnik zagrywa serię 9-11 piłek nagrywanych przez trenera z kosza:<br>– 4 piłki z głębi kortu + atak do siatki – 4 woleje, oraz 2-4 smecze.<br>Zadaniem ucznia jest uderzenie piłki w „otwartą strefę kortu” (tam gdzie nie ma trenera).<br>Gra na punkty. Jeżeli zawodnik wygra z trenerem (zdobędzie o jeden punkt więcej niż prowadzący) - nie zbiera piłek. Jeżeli przegra – zbiera odpowiednią liczbę piłek.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8 min.  | Trener podczas nagrywania piłek zmienia pozycję na korcie, otwierając kort.<br>Trener ćwiczy z dwójką zawodników na jednym korcie. Po zostali uczniowie wykonują zadania w parach na kortach treningowych:<br>a) 1-ka nagrywa piłkę rakieta, po koźle, lobem, 2-ka wykonuje smecz, starając się kierować piłkę do partnera. 1-ka przyjmuje piłkę uderzeniem kontrolnym i ponownie zagrywa wysoką piłkę – gra na utrzymanie wymiany lob-smecz.<br>b) 1-ka wykonuje rzut sposobem górnym (dokładnie / wysoko / lobem) oraz stara się złapać uderzoną piłkę w rakieta z siatką.<br>2-ka zagrywa smecz (dokładnie / lekko), tak aby partner złapał piłkę w rakieta z siatką. |
| 3 – Tenis<br>– część otwarta<br>– ćwiczenia taktyczne lub gra uproszczona | „TURNIEJ MASTERS” – rozegranie turnieju grupowego systemem „każdy z każdym”. Mecze rozgrywane na czas. Każdy zawodnik sumuje swoje punkty zdobyte w poszczególnych meczach. Wygrywa osoba, która uzyska największą liczbę punktów po rozegraniu wszystkich meczów w turnieju. Dodatkowe punkty za zagranie i wygranie wymiany wolejem / smeczem.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12 min. | Czas gry / meczu – 2 min.<br>Stworzenie tabeli turnieju i wpisywanie wyników poszczególnych meczów (wytlumaczenie zasad turnieju)<br>Wygranie wymiany zgraniem z powietrza = 3 pkt.<br>Przygotowanie drobnych upominków dla wszystkich dzieci uczestniczących w „Turnieju Masters” (gadżety klubowe / słodycze / inne).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                              |        |                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Zabawa<br>uspokajająca              | „TANIEC WYGIBANIEC” – trener puszcza spokojną muzykę z głośnika a dzieci „tańczą”, wykonując najróżniejsze pozycje z wykorzystaniem wypadów, wykroków, staniem na jednej nodze oraz przyjęciem niskich pozycji ciała – „Tai Chi przy muzyce” | 3 min. | Odpowiedni dobór muzyki do „tańca wygibania”.<br>Aktywne uczestnictwo trenera i pokaz sekwencji ruchów.<br>Wprowadzenie klimatu zabawy i radości podczas wykonywania zadania przy muzyce. |
| 2 – Podsumowanie<br>zajęć i pożegnanie. | Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji.<br>Nagrodzenie zwycięzców i podsumowanie turnieju grupowego. Posprzątanie kortu i pożegnanie.                                                                                      | 2 min. | Wyróżnienie wszystkich dzieci uczestniczących w treningu. Rozmowa na temat umiejętności kontrolowania emocji po wygranym / przegranym meczu.                                              |



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Rakiety  
LOTOSU

Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



powered by  
Wilson



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 16

opracowała Karolina Wałęsa



## ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI GRY KĄTOWEJ

**Temat treningu (cel główny):**  
**Nauka gry w wyznaczony cel,**  
**kształtowanie precyzji**

#### Zadania szczegółowe:

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** 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;
- » **sprawność motoryczna:** koordynacja ruchowa, szybkość.

**Miejsce zajęć:** korty dla poziomu czerwonego.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 6 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**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 prowadzenia zajęć:** poznawcza, zadaniowa, prób i błędów.

**Forma pracy:** indywidualnej i zespołowej.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Rakiety  
LOTOSU



Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



powered by

Wilson



joy of moving



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)            | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CZAS   | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1 – Zadania organizacyjno-<br>-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                      | <b>BEREK-ZBIJANY:</b> berek celuje w pozostałych piłkami GĄBKOWYMI. Zbiły uczestnik musi przystanąć, a inny uczestnik może go „wybawić” przez ponowne wcelowanie w zbiętego piłką.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3 min. | Trener dba o poprawność rzutów – sposobem górnym albo dolnym (nie „rzut granatem” czy pchanie piłki na ugiętym łokciu).                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3 – Zabawa rzutna                          | Trener kołuje dużą piłkę gimnastyczną poruszając się na jednej połowie 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                   | <b>„RZEKA”</b> – 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 przekaskiwanie z nogi na nogę i utrzymanie równowagi.                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5 – Gry szybkościowe – współzawodnictwo    | Trener dzieli grupę na dwie drużyny i ustawia dwa tory slalomowe od linii końcowej kortu do siatki. Tor składa się z pachokłów i hula-hop. Dzieci mają za zadanie jak najszybciej przebyć tor (w sposób wyznaczony przez trenera) niosąc piłkę na rakiety; ostatni element toru to hula-hop leżące na ziemi pod siatką, w które dzieci mają wcelować rzucając piłkę sposobem dolnym, wracając spod siatki sprintem z pustą rakiętą.                                                                                                             | 3 min. | Trener dba o poprawny CHWYT rakiety (kontynentalny) i o to by dzieci trzymały rakiety 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”.                                                                                            |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA/SPECJALNA            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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 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 kożle 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. | 3 min. | Trener obserwuje stopień trudności ćwiczenia – jeżeli dzieci radzą sobie z 2-3 metrową odległością to odsuwa hula-hop dalej od siatki.<br>To ćwiczenie jest NA CZAS: 3min.                                                                                                                                                                                                       |
| 2 – Rozgrzewka tenisowa – rytm             | 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 rakiety i odgrywa tym samym sposobem. Punkty są za celność.                                                                                                                                                          | 3 min. | 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.<br>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. |

**CZĘŚĆ GŁÓWNA**

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 – Tenis</b><br>– część otwarta                                       | <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 „meczyki”.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>5 min.</b>  | <p>Zadaniem trenera jest obserwować czy dzieci zmieniają kierunki odgrywania piłek, czy potrafią uzyskać kątowność swoich uderzeń; zwraca uwagę na poprawne chwytły (już w stronę EFH i EBH).</p>                                   |
| <b>2 – Tenis</b><br>– część zamknięta<br>– doskonalenie techniki          | <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 pachotki celu; 3. Trzecia to praca nóg na drabince; 4. Czwarta to praca nóg „po ósemce” dookoła dwóch pachotków.</p> <p><b>Zadanie tenisowe:</b> 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 pachotki, piramidy albo ułożone z ze linii kwadratowych pola. Grupa BH robi to samo z BH.</p> | <b>15 min.</b> | <p>Po jednym koszu (minimum 72 piłki) trener zamienia grupy na stronach i gra drugą rundę ćwiczenia; zwraca uwagę na używane przez dzieci chwytły (EFH i EBH) oraz na przyjmowane pozycje (zamknięta i półotwarta do otwartej).</p> |
| <b>3 – Tenis</b><br>– część półotwarta<br>– gra z trenerem (nie z kosza). | <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 w ułożony z plastikowych linii cel (obszar) na mini-korcie. Zaczynają naprzemiennie serwisem Z GÓRY.</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 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>                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>10 min.</b> | <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 chwytły i przyjmowane pozycje.</p>                                                   |
| <b>4 – Tenis</b><br>– część otwarta<br>– gra ze zmienionymi regułami      | <p>„NA CELOWNIKU” – trener dzieli grupę na trzy pary, które rozgrywają „meczyki” 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>5 min.</b>  | <p>Trener obserwuje wszystkie trzy mini-korty i zwraca uwagę, w jaki sposób dzieci ustawiają się do piłek i jakich używają chwytłów.</p>                                                                                            |

**CZĘŚĆ KOŃCOWA**

|                                               |                                                                                                                                                                   |               |                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 – Zabawa</b><br>uspokajająca             | <p>„BULLE” – toczenie piłki rakieta do określonego miejsca / strefy z FH i z BH.</p>                                                                              | <b>3 min.</b> | <p>Trener sprawdza poprawność ruchu przy toczeniu.</p>                                                                                                                                    |
| <b>2 – Podsumowanie</b><br>zajęć i pożegnanie | <p>Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Podsumowanie i powtórzenie znaczenia zasady Fair Play w sporcie. Posprzątanie sali i pożegnanie.</p> | <b>2 min.</b> | <p>Ustawienie dzieci na materacach w pozycji „najbardziej wygodnej”. Pożegnanie w formie wspólnego okrzyku, np.: „Tenis jest OK!” albo „Na następnym treningu będę lepszy niż dziś!”.</p> |



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



powered by



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 17

opracowała Karolina Wałęsa



## ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI ZMIANY DŁUGOŚCI PIŁKI PODCZAS WYMIANY

**Temat treningu (cel główny):**

**Nauka gry w wyznaczone strefy po długości kortu  
(krótko, średnio, długo), doskonalenie czucia,  
kształtowanie precyzji c.d.**

#### Zadania szczegółowe:

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** 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 „średnio-długich” i krótkie wykończenie przed sobą – początki „dropshota” – przy piłkach krótkich);
- » **sprawność motoryczna:** koordynacja ruchowa, szybkość.

**Miejsce zajęć:** korty dla poziomu czerwonego.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 6 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

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

**Metody prowadzenia zajęć:** poznawcza, zadaniowa, prób i błędów.

**Forma pracy:** indywidualnej i zespołowej.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)            | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CZAS   | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                  |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |                                                                                                                                  |
| 1 – Zadania organizacyjno-<br>-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                      | <b>BEREK-BANAN:</b> berek łapie uczestników. Zbiły uczestnik musi przystanąć i podnieść ręce do góry. Żeby go „wybawić” to ktośś z dzieci musi podbiec i „złożyć” uniesione ręce „zbitego” tak jak banan ma opuszczoną przy obieraniu skórkę.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 min. | Trener dba o poprawność poruszania się i bezpieczeństwo dzieci; zwraca uwagę w jaki sposób się poruszają, jakich kroków używają. |
| 3 – Zabawa rzutna                          | Trener wyrzuca do góry znaczniki – talerzyki z dziurką albo pacholki, 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.                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 min. | Trener patrzy na jakość wykonywanych rzutów sposobem górnym.                                                                     |
| 4 – Zabawa skocznościowa                   | 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. | 3 min. | Trener dba o jakość wykonywania wyrzutów (ruchy imitujące FH i BH).                                                              |
| 5 – Gry szybkościowe – współzawodnictwo    | Trener dzieli grupę na dwie drużyny 3-osobowe i układa trzy strefy na jednej połowie 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.                                                                                                                                         | 3 min. | Trener dba o poprawność poruszania się, zawiązuje przy biegu skrzyżnym.                                                          |
| <b>ROZGRZEWKA TECHNICZNA/SPECJALNA</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |                                                                                                                                  |
| 1 – Ćwiczenia, wymiany z akcentem precyzji | Trener dzieli dzieci na pary. Pary stoją 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).                     | 3 min. | Trener obserwuje poprawność wykonania ruchu z FH i jego wykończenie w zależności od strefy, w którą celują.                      |
| 2 – Rozgrzewka tenisowa – rytym            | 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

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Tenis<br>– część otwarta                                       | Trener ponownie zamienia pary, które rozgrywają „meczyki” do 7pkt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5 min.  | Zadaniem trenera jest obserwować czy dzieci zmieniają strefy i w ogóle próbują zagrać w strefę najbliższej siatki; obserwuje sposób wykańczania ruchów.                                     |
| 2 – Tenis<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie techniki          | 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”:<br>1. Turlanie piłki rakieta w wyznaczone plastikowymi liniami strefy poza kortem;<br>2. druga stacja to rzucanie piłek w parach raz krótkich raz długich i łapanie po jednym koźle.<br><b>ZADANIE TENISOWE:</b> 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.                                                                                                                                  | 15 min. | Po jednym koszu (minimum 72 piłki) trener zamienia grupy na stronach i gra drugą rundę ćwiczenia; zwraca uwagę na używane przez dzieci chwytły (EFH i EBH) oraz sposób wykańczania uderzeń. |
| 3 – Tenis<br>– część półotwarta<br>– gra z trenerem (nie z kosza). | 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.<br>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 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. | 10 min. | Trener zmienia pary tak, żeby każde dziecko zagrało z nim (można włączyć minutnik na 3,5 minuty na parę). Trener nadal zwraca uwagę używane chwytły i wykończenia uderzeń.                  |
| 4 – Tenis<br>– część otwarta<br>– gra ze zmienionymi regułami      | „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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5 min.  | Trener obserwuje wszystkie trzy mini-korty i zwraca uwagę, w jaki sposób dzieci wykańczają uderzenia i jakich używają chwytłów.                                                             |

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

|                                        |                                                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                       |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Zabawa<br>uspokajająca             | „TENIS 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”.                                                                                    |
| 2 – Podsumowanie<br>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”! |



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Rakiety  
LOTOSU

Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



powered by  
Wilson



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 18

opracowała Karolina Wałęsa



## ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI WYWIERANIA PRESJI PRZEZ GRANIE „POD KOŃCOWĄ LINIĘ”

**Temat treningu (cel główny):**

**Nauka gry w wyznaczone strefy po długości kortu  
– granie tylko DŁUGICH piłek, wywieranie presji**

#### Zadania szczegółowe:

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** 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”);
- » **sprawność motoryczna:** koordynacja ruchowa, równowaga.

**Miejsce zajęć:** korty dla poziomu czerwonego.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 6 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

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

**Metody prowadzenia zajęć:** poznawcza, zadaniowa, prób i błędów.

**Forma pracy:** indywidualnej i zespołowej.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.





| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)                     | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CZAS   | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                    |
| 1 – Zadania organizacyjno-<br>-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 rzućna                                   | Dzieci kołując piłkę na zmianę P i L ręką poruszając się swobodnie po korcie (na jednej połowie 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 połowie kortu, zamiast czekać na sygnał blisko siatki (żeby było łatwiej przerzucić piłkę). |
| 4 – Zabawa skocznościowa                            | 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 klepienie następnego dziecka z drużyny, które wówczas rusza. Drużyna wygrywa zdobywa po jednej naklejce. Druga runda tej samej zabawy odbywa się z rakiętami – 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 „Tenis 10” na stronie 150                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3 min. |                                                                                                                                                                    |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA/SPECJALNA                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                    |
| 1 – Ćwiczenia, wymiany z akcentem wywierania presji | Trener dzieli dzieci na pary. Pary stoją naprzeciwko siebie przez mini-siatkę. Trener wyznacza strefę końcową na każdym mini korcie po obydwu stronach (po ok. 1-1,5 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.                                                                                                                                                                                  | 3 min. | Trener obserwuje poprawność wykonania ruchów z FH i BH oraz punkt trafienia po podbiciu kontrolnym.                                                                |
| 2 – Rozgrzewka tenisowa – rytm                      | Trener zamienia dzieci w pary i każdemu daje do ręki DRUGĄ rakiętę. Dzieci wkładają piłkę między obydwie rakiety, a następnie upuszczają po każdej i zagrywają z FH, przeciwnik ma za zadanie złapać piłkę w dwie rakiety i odegrać. Kto dodatkowo wceluje w wyznaczoną strefę (ok. 1-1,5 m od linii końcowej) ten otrzymuje ekstra 3 punkty. Pary grają na czas – 3 minuty. Zwycięzcy otrzymują naklejkę.                                                                                                                                                                                                                             | 3 min. | Trener obserwuje poprawność chwytów i punkt trafienia.                                                                                                             |



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI  
Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



**CZĘŚĆ GŁÓWNA**

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Tenis<br>– część otwarta                                       | Trener ponownie zamienia pary, które rozgrywają już zwyczajne „meczki” do 7 pkt. Zwycięzcy otrzymują naklejkę.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5 min.  | Zadaniem trenera jest obserwować czy dzieci potrafią grać piłkę dłuższą i mocniejszą – pod linię końcową.                                                                                                                                                               |
| 2 – Tenis<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie techniki          | 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”:<br>1. prac nóg na drabince (różne kroki);<br>2. Ćwiczenie podrzutu piłki do serwisu i łapanie we własną rękę.<br><b>ZADANIE TENISOWE:</b> 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 (ok. 1-1,5 m od linii końcowej). 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. | 15 min. | Po jednym „koszu” (minimum 72 piłki) trener zamienia grupy na stronach i gra drugą rundę ćwiczenia; zwraca uwagę na używane przez dzieci chwytły (EFH i EBH), dłuższe prowadzenie piłki na rakiecie oraz sposób wykańczania uderzeń i próby przenoszenia ciężaru ciała. |
| 3 – Tenis<br>– część półotwarta<br>– gra z trenerem (nie z kosza). | 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 naklejkę.<br>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 (ok. 1-1,5 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.                    | 10 min. | Trener zmienia pary tak, żeby każde dziecko zagrało z nim (można włączyć minutnik na 3,5 minuty na parę). Trener nadal zwraca uwagę używane chwytły i wybory dzieci po krótszej piłce – jak atakują.                                                                    |
| 4 – Tenis<br>– część otwarta<br>– gra ze zmienionymi regułami      | „IM DALEJ TYM LEPIEJ” – dzieci grają „meczki” do 7 pkt. ze zmienioną punktacją – każde zagranie w wyznaczoną strefę 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 „meczki” i serwowały tym sposobem górnym.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5 min.  | Trener obserwuje wszystkie trzy mini-korty i pomaga liczyć punkty, a także zwraca uwagę, w jaki sposób dzieci wykorzystywały długie piłki.                                                                                                                              |

**CZĘŚĆ KOŃCOWA**

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                  |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Zabawa<br>uspokajająca             | „LIŚCIE NA WIETRZE” – dzieci truchają 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 „kołysz” 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”.                                                                               |
| 2 – Podsumowanie<br>zajęć i pożegnanie | Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Podsumowanie i powtórzenie znaczenia zasady Fair Play w sporcie. Policzenie zbieranych 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!” |

## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 19

opracowała Karolina Wałęsa



## ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI GRY KĄTOWEJ

**Temat treningu (cel główny):**

**Nauka gry w wyznaczone strefy po bokach  
– początki „ciasnego krosa”, wywieranie presji**

#### Zadania szczegółowe:

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** 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;
- » **sprawność motoryczna:** koordynacja ruchowa, równowaga.

**Miejsce zajęć:** korty dla poziomu czerwonego.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 6 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** 3 x mini-siatka 3m; rakiety, piłki czerwone, piłki gąbkowe, pachołki, znaczniki-talerzyki z dziurką, plastikowe linie, kostka do gry, szarfy, „piłka – zmyłka”, skakanka.

**Metody prowadzenia zajęć:** poznawcza, zadaniowa, prób i błędów.

**Forma pracy:** indywidualnej i zespołowej.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)                | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CZAS     | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                  |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                                                                                                                  |
| 1 – Zadania organizacyjno-<br>-porządkowe      | Zbiórka dzieci, przywitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć (zawiazane 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 dziecko po kolei jest berkiem.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3 min.   | Trener dba o poprawność poruszania się i bezpieczeństwo dzieci; zwraca uwagę w jaki sposób się poruszają, jakich kroków używają. |
| 3 – Zabawa rzućna<br>(percepcyjna)             | 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.                                                                                                     | 1,5 min. | Trener dba o to, aby dzieci faktycznie wykonywały rzuty sposobem górnym „wbijając” piłkę w ziemię.                               |
|                                                | 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 zбите                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,5 min. | Trener dba o to, aby dzieci faktycznie wykonywały rzuty sposobem górnym.                                                         |
| 4 – Zabawa skocznościowa<br>– współzawodnictwo | 1. „SZCZUR” – trener kręci skakankę 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,5 min. | Trener dba o bezpieczeństwo i dostosowuje wysokość i tempo do możliwości dzieci.                                                 |
|                                                | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,5 min. | Trener obserwuje jak dzieci radzą sobie z poszczególnymi sposobami skakania przez skakankę; uczy, pokazuje kroki.                |
| 5 – Gry szybkościowe<br>– współzawodnictwo     | Slalom w dwóch grupach 3-osobowych na ustawionym przez trenera torze: 1. bieg między pachółkami, powrót krokiem odstawno-dostawnym; 2. Bieg z końcowej linii w stronę siatki z umieszczaniem 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 zapłacić trzeci znacznik i po dotknięciu siatki wrócić do grupy. | 3 min.   | Trener obserwuje poprawność wykonywania biegu odstawno-dostawnego oraz prędkość prostą dzieci.                                   |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA/SPECJALNA                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                                                                                                                  |
| 1 – „Rzucanka” z akcentem „ciasnego krosa”     | Trener dzieli dzieci na pary. Pary stoją 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.                                                                                                                                                               | 3 min.   | 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 przebiję więcej piłek bez popsucia: 1,5 min po krosie z FH i 1,5 min po krosie z BH.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3 min.   | Trener obserwuje poprawność chwytów oraz w jakim stopniu dzieci używają pozycji półotwartej.                                     |

## CZĘŚĆ GŁÓWNA

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Tenis<br>– 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<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie techniki          | 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. Obieganie pachotków „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.<br>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 wyznaczoną, boczną strefę (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 boczną strefę. 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 chwytły (EFH i EBH) oraz używanie pozycji półotwartej i wykonywanie ruchu górą przez skręt ciała. |
| 3 – Tenis<br>– część półotwarta<br>– gra z trenerem (nie z kosza). | Trener wyznacza dwie pary, 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.<br>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.                                                                                        | 10 min. | Trener zmienia pary tak, żeby każde dziecko zagrało z nim (można włączyć minutnik na 3,5 minuty na parę). Trener nadal zwraca uwagę używane chwytły, uderzenie przez skręt i wybory dzieci po krótszej piłce – jak atakują.                |
| 4 – Tenis<br>– część otwarta<br>– gra ze zmienionymi regułami      | „KRÓTKO DO BOKU = NIEWYGODNIE” – dzieci grają „meczki” 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 „meczki” i serwowały sposobem górnym. UWAGA! Dzieci znowu losują wynik początkowy przy pomocy rzutu kostką.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5 min.  | Trener obserwuje wszystkie trzy mini-korty i pomaga liczyć punkty, a także zwraca uwagę, w jaki sposób dzieci wykorzystały te „ciasne krosy”.                                                                                              |

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                                                                                                                                        |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Zabawa<br>uspokajająca             | „PIRAMIDY” – ostatnie zbieranie piłek nie jest na hasło „kto szybciej” czy też „kto więcej”, lecz tym razem trener prosi, aby 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). | 3 min. | Trener dba o ciszę podczas tego zadania. Za najwyższą „konstrukcję” może przyznać jakieś „odznaczenie” albo wyróżnienie.               |
| 2 – Podsumowanie<br>zajęć i pożegnanie | 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. Posprzątanie sali i pożegnanie.                                                                                                                          | 2 min. | Ustawienie dzieci na materacach w pozycji „najbardziej wygodnej”. Pożegnanie w formie wspólnego okrzyku, np.: „Tenis to fajna zabawa!” |



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI  
Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 20

opracowała Karolina Wałęsa



## ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI GRY KĄTOWEJ

**Temat treningu (cel główny):**

**Nauka gry w otwartą część kortu  
(„Kasia NIE gra na Jasia”), odgrywanie piłek  
w kierunku innym niż ten, z którego nadleciała**

#### Zadania szczegółowe:

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** 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 krosie, w pozycji zamkniętej po linii;
- » **sprawność motoryczna:** koordynacja ruchowa, równowaga.

**Miejsce zajęć:** korty dla poziomu czerwonego.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 6 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

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

**Metody prowadzenia zajęć:** poznawcza, zadaniowa, prób i błędów.

**Forma pracy:** indywidualnej i zespołowej.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)             | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CZAS     | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |                                                                                                                                                                                                      |
| 1 – Zadania organizacyjno-<br>-porządkowe   | Zbiórka dzieci, przywitanie, sprawdzenie obecności i gotowości do zajęć (zawiazane 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 kolei każde dziecko jest berkiem.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3 min.   | Trener dba o poprawność poruszania się i bezpieczeństwo dzieci; zwraca uwagę w jaki sposób się poruszają, jakich kroków używają.                                                                     |
| 3 – Zabawa rzućna                           | 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 przetrzucić przez siatkę tylko jedną piłkę; dzieci wytapują wszystkie piłki przetrzucane 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 połowie kortu. | 1,5 min. | Trener dba o to, aby dzieci faktycznie wykonywały rzuty sposobem górnym i dolnym i aby rzucały tylko jedną piłką na raz.                                                                             |
| 4 – Zabawa skocznościowa – współzawodnictwo | 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.                                                                                                                                                             | 1,5 min. | Trener dba o to, aby dzieci poprawnie wyrzucały piłkę, nie uginały łokcia ręki podrzucającej.                                                                                                        |
|                                             | 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. Wygrana „żabka” ma pierwszeństwo losowania w dalszej części zajęć.                                                                                                                                                                                                  | 1,5 min. | 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). |
| 5 – Gry szybkościowe – współzawodnictwo     | 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.                                                                                    |
|                                             | Slalom w dwóch grupach 3-osobowych na ustawionym przez trenera torze: 1. Bieg tyłem między pacholkami z piłką na rakięcie od linii do siatki, następnie odłożenie rakiety i przetrzucenie 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             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |                                                                                                                                                                                                      |
| 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 wchodzą w kort i rzucają już wszędzie sposobem dolny.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3 min.   | 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 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).                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3 min.   | Trener obserwuje jak dzieci obserwują ( $\Delta$ ) piłkę, czy widzą, gdzie przeciwnik się znajduje.                                                                                                  |

## CZĘŚĆ GŁÓWNA

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Tenis<br>– część otwarta                                       | Trener ponownie zamienia pary, które rozgrywają już zwyczajne „meczyki” do 10pkt. na całym mini-korcie, ale uwaga! Przed rozegranie każdego punktu losują kartę (nominały od 2 do 5), jak wygra 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<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie techniki          | 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. Doskonalenie nawyku NASKOKU na hula-hop (szeroki naskok tak, żeby nie nadeptać na hula-hop i powrót do aktywnej pozycji wyjściowej); 2. Sprinty w miejscu (szybkie, drobne, „piłkarskie” kroczyki) – może też być na drabince.<br>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 odgrywa piłki po linii. Obydwie grupy mają PRZED sobą wyznaczone strefy/kwadraty, w które muszą wejść po uderzeniu – przenieść ciężar ciała.                                                                                                                              | 15 min. | Po jednym „koszu” (minimum 72 piłki) grupy zmieniają stronę (NIE TRENER, bo chodzi o to, żeby dzieci utrwały pełną geometrię kortu i wszystkie kierunki oraz połowy kortu).                                                                                                              |
| 3 – Tenis<br>– część półotwarta<br>– gra z trenerem (nie z kosza). | 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 „winery” po trzeciej piłce.<br>Na sygnał trenera zmieniają ćwiczenie i wymieniają dwie piłki po linii, a trzecią muszą zagrać po krosie (serwis j.w.)<br>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 odużyło. (uczy tym samym, że za zmarnowane szanse nie dają zwycięstwa). | 10 min. | Trener zmienia pary tak, żeby każde dziecko zagrało z nim (można włączyć minutnik na 3,5 minuty na parę). Trener nadal zwraca uwagę używane chwytły, ale przede wszystkim patrzy jak dzieci obserwują piłkę, jak się ustawiają do piłki.                                                 |
| 4 – Tenis<br>– część otwarta<br>– gra ze zmienionymi regułami      | „TY MI KROS TO JA TOBIE LINIĘ”: dzieci rozgrywają mecz 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5 min.  | 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. |

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Zabawa<br>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 pacholików. 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. |
| 2 – Podsumowanie<br>zajęć i pożegnanie | Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Podsumowanie i powtórzenie znaczenia zasady Fair Play w sporcie i roli koncentracji. Posprzątkanie 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!”                                          |



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 21

opracowała Magdalena Lelonek



## ATAKOWANIE SŁABYCH STRON PRZECIWNIKA

**Temat treningu (cel główny):**

**ATAKOWANIE BH PRZECIWNIKA.**

**SŁABA STRONA PRZECIWNIKA: UDERZENIE BH.  
„MISTRZ PRAWEJ I LEWEJ STRONY”.**

#### **Zadania szczegółowe:**

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** współpraca w parach;
- » **umiejętności taktyczne:** atakowanie słabszej strony przeciwnika – BH; umiejętność identyfikacji piłki, którą można zagrać na stronę BH przeciwnika; wiedza na temat sposobów wygrywania punktów w tenisie;
- » **umiejętności techniczne:** doskonalenie precyzji, umiejętność trafienia w lewą stronę kortu z FH i BH;
- » **sprawność motoryczna:** koordynacja ruchowa i szybkość.

**Miejsce zajęć:** kort tenisowy, na którym wyznaczone są korty do poziomu czerwonego oraz siatki do mini tenisa.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 6 - 8 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** rakietka tenisowa dla każdego uczestnika, piłki tenisowe czerwone - koszyk, znaczniki różnokolorowe, pacholki, kartki z literką P i L, obręcze gimnastyczne, znaczniki płaskie, spinacze lub naklejki.

**Metody prowadzenia zajęć:** zadaniowa ścisła, zabawowa klasyczna, zabawowa-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu.

**Formy organizacyjne prowadzenia zajęć:** indywidualna, w parach.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)    | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CZAS   | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |                                                                                                                |
| Czynności organizacyjno-porządkowe | Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć. Wprowadzenie dzieci w tematykę zdobywania sprawności „Galaktycznych mistrzów”. Trener rozmawia z zawodnikami o sposobach wygrywania punktów i tego w jaki sposób to osiągnąć. Jednocześnie zwraca uwagę, że jednym ze sposobów może być zwrócenie uwagi na słabe strony przeciwnika i wykorzystywanie tego.                                                                                                                                      | 4 min. | Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.                                                             |
| Zabawa ożywiająca                  | <b>BEREK „PRAWA-LEWA”</b><br>Galaktyczni mistrzowie muszą perfekcyjnie rozpoznawać prawą i lewą stronę. Dwie osoby oznaczone są berkami. Jeden jest oznaczony literą P (kartka z literą przyklejona do ubrania), drugi literą L. Berek P to berek „prawy”, berek L to berek „lewy”. Osoba złapana przez berka prawego zatrzymuje się i podnosi do góry prawą dłoń, osoba złapana przez berka lewego zatrzymuje się podnosi lewą dłoń. Pozostali uczestnicy mogą uwolnić stojące dzieci przybijając z nimi piątkę tą dłonią, którą dziecko zatrzymane trzyma w górze. | 3 min. |                                                                                                                |
| Zabawa rzutna                      | <b>„CELOWANIE W NAGRODĘ”</b><br>Przyszli mistrzowie galaktyczni (zawodnicy) rzucają piłki tenisowe różnymi sposobami w cele rozłożone na korcie (pachołki, obrycze). Po serii rzutów zawodnik, który trafił w przybór zabiera go i ustawia w „swojej bazie” usytuowanej za linią rzutów.                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4 min. | Bezpieczeństwo wykonywania rzutów. Dzieci idą po „nagrody” wyłącznie na komendę trenera.                       |
| Zabawa skocznościowa               | <b>„GALAKTYCZNE KRASNOLUDY”</b><br>Dzieci (galaktyczne krasnoludy) wykonują na jednej połowie kortu podskoki zmienne (przemierzają podskokami galaktykę). Na sygnał trenera „Lewa” zatrzymują się na lewej nodze, na sygnał „Prawa” na prawej nodze.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3 min. |                                                                                                                |
| Zabawa szybkościowa                | <b>„LEWA TRENERA”</b><br>Zawodnicy startują w kierunku trenera pojedynczo, gdy ten wypowie słowo „Lewa” lub „Prawa”. Zadaniem zawodnika jest przybić jak najszybciej z trenerem piątkę swoją lewą ręką z lewą ręką trenera oraz następnie analogicznie dla prawej strony.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3 min. | Dzieci ustawione są w rzędzie, startują z pozycji wyjściowej. Odcinek do przebiegnięcia jest krótki (ok. 5 m). |



| CZĘŚĆ GŁÓWNA                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                          |                                                                                                                                 |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wymiana w parach                 | Wymiana w parach. Po wymianie trener zadaje pytanie zawodnikowi, o to z której strony przeciwnik odbijał gorzej. Następnie trener wskazuje, że jeśli przeciwnik ma taką „słabszą” stronę, a jest to najczęściej strona BH, to należy nauczyć się grać na tę stronę.                                                                                                                                                                                                                                           | 5 min.                                   | Gra na kortach czerwonych równolegle.                                                                                           |
| Gra na punkty z zadaniem „O”     | Gra na punkty w parach na czas przez 5 min. Zawodnik otrzymuje punkt, kiedy przeciwnik psuje „łatwą” piłkę z BH. Wprowadzenie piłki rzutem jednorącz z nadgarstka.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10 min.                                  | Ustawienie dzieci jw.<br>Za zdobycie punktu zawodnik dostaje spinacz lub naklejkę.                                              |
| Zadanie z trenerem „Z”           | Zawodnik odbija piłkę z nagrania trenera zawsze na stronę BH kortu. Rodzaj odbicia jest zależny od nagrania piłki przez trenera. Kolejne warianty nagrania piłki to:<br>zadanie 1. zawodnik uderza FH ze środka kortu<br>zadanie 2. zawodnik uderza z różnych miejsc kortu wybranych przez trenera<br>zadanie 3. zawodnik uderza z nagrania trenera naprzemiennie BH i FH. Zawodnik zawsze odgrywa na BH !!!<br>Każdy zawodnik odbija serię składającą się z 3 uderzeń i biegnie za kort na zadania dodatkowe | 10 min.<br>każde zadanie trwa ok. 3 min. | Osoby oczekujące na wykonują zadania dodatkowe.<br>Na stronie BH, w którą celuje zawodnik oznaczone jest pole trafień (sektor). |
| Rozegranie punktu z zadaniem „O” | Rozgrywanie z przeciwnikiem punktu po nagraniu trenera w dowolne miejsce na korcie. Zadaniem zawodnika jest zaatakowanie jej przez BH przeciwnika. Premiowane jest zakończenie punktu w maksymalnie dwóch uderzeniach (zawodnik otrzymuje 3 pkt.).                                                                                                                                                                                                                                                            | 8 min.                                   |                                                                                                                                 |
| CZĘŚĆ KOŃCOWA                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                          |                                                                                                                                 |
| Zabawa uspokajająca              | „POŻEGNAJMY SIĘ”<br>Zawodnicy ustawieni w parach w rozkroku na wprost siebie. Trener podaje nazwę strony i kończyny, a zawodnicy mają się dotknąć wskazaną kończyną np. prawa ręka, lewa noga, czoło itp.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3 min.                                   |                                                                                                                                 |
| Ćwiczenia gibkościowe            | Ćwiczenia rozciągające statyczne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 min.                                   | Ustawienie w luźnej gromadzie.                                                                                                  |
| Podsumowanie treningu            | OMÓWIENIE ZADAŃ. Wyróżnienie najlepszych uczestników zajęć. Wszyscy zawodnicy otrzymują sprawność „Mistrz prawej i lewej strony”. Zwrócenie uwagi na wykorzystywanie słabej strony przeciwnika w grze na punkty. Pożegnanie.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4 min.                                   | Ustawienie na obwodzie koła.                                                                                                    |

## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 22

opracowała Magdalena Lelonek



## ATAKOWANIE SŁABYCH STRON PRZECIWNIKA

**Temat treningu (cel główny):**

**ATAKOWANIE UDERZENIEM PO KROSIE.  
SŁABA STRONA PRZECIWNIKA: PRZECIWNIK  
MA TRUDNOŚCI Z WYKONANIEM UDERZENIA  
PIŁKI ZAGRANEJ PO KROSIE. „MISTRZ KROSA”.**

#### Zadania szczegółowe:

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** współpraca w parach;
- » **umiejętności taktyczne:** umiejętność identyfikacji słabej strony przeciwnika, wiedza na temat korzyści płynących z zagrania po krosie;
- » **umiejętności techniczne:** umiejętność zagrania uderzenia FH po krosie;
- » **sprawność motoryczna:** koordynacja ruchowa, szybkość.

**Miejsce zajęć:** kort tenisowy.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 6 - 8 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** rakietka tenisowa dla każdego uczestnika, piłki tenisowe czerwone - koszyk, znaczniki różnokolorowe, pacholki, obręcze gimnastyczne, znaczniki płaskie, spinacze lub naklejki.

**Metody prowadzenia zajęć:** zadaniowa ścisła, zabawowa klasyczna, zabawowa-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu.

**Formy organizacyjne prowadzenia zajęć:** indywidualna, w parach.



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)         | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CZAS   | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                              |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |                                                                                              |
| Czynności organizacyjno-<br>-porządkowe | Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć. Wprowadzenie dzieci w tematykę zdobywania sprawności „Galaktycznych mistrzów”. Dzieci zdobywają sprawność „Mistrz krosa”. Trener rozmawia z zawodnikami o sposobach wygrywania punktów i tego w jaki sposób można wygrywać. Jednocześnie zwraca uwagę, że jednym ze sposobów może być zwrócenie uwagi na słabe strony przeciwnika i wykorzystywanie tego. | 4 min. | Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.                                           |
| Zabawa<br>ożywiająca                    | <b>BEREK „GALAKTYCZNY BANAN”</b><br>Osoba wyznaczona- berek „goni dzieci”. Osoba złapana staje w rozkroku z rękami złączonymi nad głową. Pozostali uczestnicy zabawy mogą „uwolnić” banana podbiegając do niego i opuszczając mu rękę.                                                                                                                                                                                                                                        | 4 min. | Można wyznaczyć 2 berków. Berek powinien być oznaczony.                                      |
| Gra<br>rzutna                           | <b>„MISTRZOWSKA PARA”</b><br>W parach dzieci wykonują rzuty do siebie w określony przez trenera sposób. Wygrywa para, która najszybciej wykona serię rzutów (np. 10).                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3 min. | Dzieci ustawione, tak aby pary nie przeszkadzały sobie w rzutach. Para obok pary.            |
| Zabawa<br>skocznościowa                 | <b>„DO METY”</b><br>Dzieci w parach ustawione naprzeciwko siebie w odległości ok. 8 metrów. Pomiedzy nimi na środku stoją znaczniki. Dzieci na komendę wykonują skoki w ich stronę. Dziecko, które pierwsze skoczy na znacznik wygrywa. Dzieci wykonują różne rodzaje skoków: wieloskoki, obunóż itp.                                                                                                                                                                         | 5 min. | Ze względów bezpieczeństwa metą mogą być 2 znaczniki, tak aby każdy skakał w stronę swojego. |
| Gra<br>szybkościowa                     | <b>„KOSMICZNY TOR”</b><br>Dzieci podzielone na drużyny. Ich zadaniem jest pokonanie toru przeszkód ustawionego przez trenera. Tor jest krótki i obejmuje m.in. ćwiczenia na drabinie poziomej.                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7 min. | W zabawie mogą być wykorzystywane różne przybory, grze może towarzyszyć kosmiczna fabuła.    |

**CZĘŚĆ GŁÓWNA**

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                                                                                    |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rozgrzewka tenisowa, zadanie „O” | Dzieci grają w parach grę deblową tzw. „systemem siatkarskim”. Polega on na tym, że returnujący „wystawia” piłkę swojemu partnerowi, tak aby ten mógł ją przebić na drugą stronę kortu w jak najlepszy sposób. W tym systemie premiowane są zagrania po krosie po właściwym - wysokim „wystawieniu” piłki partnerowi na środek. Trener pyta dzieci o korzyści grania kątowego i zwraca uwagę na wykorzystywanie krosa, gdy przeciwnik ma słabą pracę nóg i nie zdąży do piłek zagrzanych po krosie. | 8 min.                                   | Dzieci powinny poznać na poprzednich treningach grę „systemem siatkarskim” (patrz: przepisy Talentiady Tenisowej). |
| Zadanie z trenerem „Z”           | Zawodnik odbija piłkę z nagrania trenera:<br>zadanie 1. zawodnik uderza FH kros<br>zadanie 2. zawodnik uderza odwrotny FH kros<br>zadanie 3. zawodnik uderza FH ze środka przez dowolny narożnik.<br>Każdy zawodnik odbija serię składającą się z 3 uderzeń i zbiega za kort na zadania dodatkowe.                                                                                                                                                                                                  | 10 min.<br>każde zadanie trwa ok. 3 min. | Osoby oczekujące na wykonują zadania dodatkowe.<br>W narożnikach FH i BH, ustawione są znaczniki przypominające.   |
| Rozegranie punktu z zadaniem „O” | Gra na punkty. Po rozegraniu dwóch neutralnych uderzeń ze środka następuje rozegranie punktu, zainicjowane uderzeniem po krosie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10 min.                                  | Pary grają równolegle na kortach czerwonych. Za zdobycie punktu zawodnik dostaje spinacz lub naklejkę.             |

**CZĘŚĆ KOŃCOWA**

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                              |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------|
| Zabawa uspokajająca   | „BUDUJEMY GALAKTYCZNE DOMY”<br>Pw. dzieci siedzą w siadzie skrzyżny (lub stoją). Imitują budowanie domów – składają dłonie jedna nad drugą, raz prawa, raz lewa, zmierzając w górę, aż dotrą do dachu- wyciągają ręce w górę i stoją na palcach. | 3 min  | Ustawienie na obwodzie koła. |
| Ćwiczenia gibkościowe | Ćwiczenia rozciągające statyczne.                                                                                                                                                                                                                | 2 min. | Ustawienie na obwodzie koła. |
| Podsumowanie treningu | Omówienie zadań. Wyróżnienie najlepszych uczestników zajęć. Wszyscy zawodnicy otrzymują sprawność „Mistrz krosa”. Zwrócenie uwagi na wykorzystywanie słabej strony przeciwnika w grze na punkty. Pożegnanie.                                     | 4 min. | Ustawienie na obwodzie koła. |

**Legenda:**
**FH** – forhend

**BH** – bekhend

**Pw.** – pozycja wyjściowa

## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 23

opracowała Magdalena Lelonek



## ATAKOWANIE SŁABYCH STRON PRZECIWNIKA

**Temat treningu (cel główny):**

**ATAKOWANIE PRZY SIATCE.**

**SŁABA STRONA PRZECIWNIKA: POPEŁNIA BŁĘDY,  
GDY PRZECIWNIK ATAKUJE PRZY SIATCE.  
„MISTRZ - STRAŻNIK MAGICZNEJ KULI”.**

#### **Zadania szczegółowe:**

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** współpraca w parach;
- » **umiejętności taktyczne:** umiejętność atakowania wolejem, umiejętność wywierania presji na przeciwniku; wiedza na temat korzyści płynących z ataku wolejem;
- » **umiejętności techniczne:** umiejętność zagrania uderzenia wolej FH i BH;
- » **sprawność motoryczna:** koordynacja ruchowa, szybkość.

**Miejsce zajęć:** kort tenisowy lub sala gimnastyczna.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 6 - 8 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** rakieta tenisowa dla każdego uczestnika, piłki tenisowe czerwone - koszyk, znaczniki różnokolorowe, pacholki, obręcze gimnastyczne, znaczniki płaskie, spinacze lub naklejki.

**Metody prowadzenia zajęć:** zadaniowa ściśła, zabawowa klasyczna, zabawowa - naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu.

**Formy organizacyjne prowadzenia zajęć:** indywidualna, w parach.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)    | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CZAS   | UWAGI<br>ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                         |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                                                                            |
| Czynności organizacyjno-porządkowe | Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć. Wprowadzenie dzieci w tematykę zdobywania sprawności „Galaktycznych mistrzów”. Dziś dzieci zdobywają sprawność „Mistrz - strażnik magicznej kuli”. Trener rozmawia z zawodnikami o sposobach wygrywania punktów i tego w jaki sposób można wygrywać. Jednocześnie zwraca uwagę, że jednym ze sposobów może być zwrócenie uwagi na słabe strony przeciwnika, w tym między innymi wywieranie presji. | 4 min. | Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.                         |
| Zabawa ożywiająca                  | <b>BEREK „KOSMICZNE AUTO”</b><br>Osoba wyznaczona jest gwiazdny policjantem i goni pozostałe dzieci. Uciekający biegając naśladują samochody. Dotknięte dziecko, staje w postawie, z rękami wyciągniętymi w przód imitując trzymanie kierownicy. Pozostali ćwiczący mogą uwolnić złapanych poprzez wykonanie w staniu na wprost złapanego imitacji ruchu kierownicy. W zabawie jako kierownice można wykorzystać kółka ringo lub sero.                                                                                 | 4 min. | Berek jest oznaczony.                                                      |
| Zabawa kopna                       | <b>„STRAŻNIK MAGICZNEJ KULI”</b><br>Zawodnicy poruszają się po korcie prowadząc piłkę tenisową nogą. Bronią swojej piłki przed wybiciem piłki innych zawodników jednocześnie starając się wybić piłkę pozostałym.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6 min. |                                                                            |
| Zabawa skocznościowa               | <b>„BEREK KSIĘŻYCOWY”</b><br>Dzieci poruszają się po korcie wykonując skoki obunóż trzymając piłkę tenisową między kolanami. Osoba złapana staje się berkiem.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5 min. | Berek oznaczony szarfą.                                                    |
| Gra szybkościowa                   | <b>„OPIEKUN MAGICZNEJ KULI”</b><br>Zawodnicy ustawieni w rzędach. Trener ustawiony między rzędami toczy każdemu zawodnikowi piłkę w przód. Zawodnik, który pierwszy złapie swoją piłkę zdobywa punkt dla zespołu. Zawodnik może wystartować wraz z rozpoczęciem toczenia przez trenera.                                                                                                                                                                                                                                | 7 min. | Trener toczy piłki tak, aby tory biegnących zawodników nie przycinały się. |



| CZĘŚĆ GŁÓWNA                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |                                              |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|
| Rozgrzewka tenisowa, zadanie „O” | RZUCANKA W PARACH: jeden zawodnik wykonuje uderzenie wolej (ma rakiętę), drugi (bez rakiety) chwyta piłkę po koźle. Zawodnicy grają na punkty. Po ćwiczeniu trener zadaje pytanie zawodnikom, o korzyści dla atakującego płynące z wywierania presji wolejem.                                                                   | 8 min.                                | Gra na kortach czerwonych równolegle.        |
| Zadanie z trenerem „Z”           | Trener nagrywa piłkę na zawodnika stojącego w głębi kortu, ten odgrywa FH na stojącego zawodnika na woleju po drugiej stronie kortu. Jego zadaniem jest zagranie wolejem. Organizacja ćwiczenia: dwóch zawodników jest na woleju- zmiana na woleju po 2 uderzeniach, po koźle zmiana zawodników następuje po każdym rozegraniu. | 10 min. każde zadanie trwa ok. 3 min. | Osoby oczekujące wykonują zadania dodatkowe. |
| Rozegranie punktu z zadaniem „O” | GRA NA PUNKTY. Punkty zdobywa się tylko zagranie wolejem. Duża „karuzela” (dookoła kortu) po każdym rozegraniu punktu.                                                                                                                                                                                                          | 10 min.                               | Wyznaczanie bezpiecznych stref oczekiwania.  |
| CZĘŚĆ KOŃCOWA                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       |                                              |
| Ćwiczenia gibkościowe            | Ćwiczenia rozciągające statyczne z wykorzystaniem rakięt tenisowych.                                                                                                                                                                                                                                                            | 2 min.                                | Ustawienie na obwodzie koła.                 |
| Podsumowanie treningu            | OMÓWIENIE ZADAŃ. Wyróżnienie najlepszych uczestników zajęć. Wszyscy zawodnicy otrzymują sprawność „Mistrz- strażnik magicznej kuli”. Zwrócenie uwagi na wykorzystywanie słabej strony przeciwnika w grze na punkty. Pożegnanie.                                                                                                 | 4 min.                                | Ustawienie na obwodzie koła.                 |

**Legenda:**

**FH** – forhend

**BH** – bekhend

**Pw.** – pozycja wyjściowa



Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 24

opracowała Magdalena Lelonek



## ATAKOWANIE SŁABYCH STRON PRZECIWNIKA

**Temat treningu (cel główny):**

**BUDOWANIE PRZEWAGI ZA POMOCĄ UDERZEŃ WYSOKICH.  
SŁABA STRONA PRZECIWNIKA: PRZECIWNIK POPEŁNIA BŁĘDY,  
GDY OTRZYMUJE PIŁKI WYSOKIE. „MISTRZ WYŻYN”.**

**Zadania szczegółowe:**

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** współpraca w parach;
- » **umiejętności taktyczne:** umiejętność wykorzystywania piłki wysokiej w celu zbudowania przewagi, umiejętność diagnozowania słabych stron przeciwnika, wiedza na temat sposobów wykorzystywania słabych stron przeciwnika;
- » **umiejętności techniczne:** umiejętność wykonania uderzenia FH oraz BH piłką wysoką;
- » **sprawność motoryczna:** koordynacja ruchowa, szybkość.

**Miejsce zajęć:** kort tenisowy lub sala gimnastyczna.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 6 - 8 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** rakietka tenisowa dla każdego uczestnika, piłki tenisowe czerwone - koszyk, znaczniki różnokolorowe, pachołki, obręcze gimnastyczne, znaczniki płaskie, spinacze lub naklejki.

**Metody prowadzenia zajęć:** zadaniowa ściśła, zabawowa klasyczna, zabawowa - naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu.

**Formy organizacyjne prowadzenia zajęć:** indywidualna, w parach.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.





| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)    | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CZAS   | UWAGI<br>ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                        |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                                                                                           |
| Czynności organizacyjno-porządkowe | Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć. Wprowadzenie dzieci w tematykę zdobywania sprawności „Galaktycznych mistrzów”. Dziś dzieci zdobywają sprawność „Mistrz wyżyn”. Trener rozmawia z zawodnikami o sposobach wygrywania punktów i tego w jaki sposób można wygrywać. Jednocześnie zwraca uwagę, że jednym ze sposobów może być zwrócenie uwagi na słabe strony przeciwnika i wykorzystywanie tego. | 3 min. | Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.                                        |
| Zabawa ożywiająca                  | <b>BEREK „OPIEKUN GWIAZDEK”</b><br>Osoba wyznaczona – berek jest opiekunem gwiazdek, który „goni” gwiazdki - dzieci. Złapane gwiazdki mają za zadanie stanąć razem na jednej nodze w szeregu trzymając się za ręce . Osoba, która zostanie złapana ostatnia, wygrywa zabawę.                                                                                                                                                                                                       | 3 min. | Po max 2 minutach należy zmienić berka, nawet jeśli nie wszystkie dzieci zostały złapane. |
| Zabawa rzutna                      | <b>„KOSMICZNA WYRZUTNIA”</b><br>Trener wyrzuca piłki wysoko w różnych kierunkach. Zadaniem dzieci jest złapać piłkę po koźle do odwróconego głębokiego pachotka. Wygrywa osoba, która złapie najwięcej piłek do pachotka.                                                                                                                                                                                                                                                          | 4 min. | Trener dostosowuje wyrzuty do tempa zbierania piłek przez dzieci.                         |
| Zabawa skocznościowa               | <b>„SKOKI GRAWITACYJNE”</b><br>Trener rzuca po koźle piłkę tenisową, tak by po kontakcie z podłożem odbiła się i osiągnęła różne wysokości (wysoka, średnia, niska). Zadaniem dzieci jest wykonywanie skoków dostosowując ich wysokość do odskoku piłki.                                                                                                                                                                                                                           | 2 min. |                                                                                           |
| Gra zwinnościowa                   | <b>„PLANETARNY WYŚCIG”</b><br>Zadaniem dzieci, ustawionych w dwóch rzędach, w dwóch drużynach jest pokonanie „planetarnej trasy” – odcinka, na którym rozłożone są obręcze gimnastyczne – „kratery”. Drużyna, która zrobi to szybciej wygrywa.                                                                                                                                                                                                                                     | 6 min. | Dzieci ustawione w dwóch rzędach. Przed zabawą pomagają w ustawieniu „planetarnej trasy”. |

**CZĘŚĆ GŁÓWNA**

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                                                                                             |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ćwiczenia wymiany z akcentem koordynacyjnym | Dzieci grają w rzucankę na 2 piłki (bez rakiet). W trakcie gry trener zwraca uwagę na możliwość wykonania rzutu piłki górnej - wysokiej. Po kilku próbach trener zadaje dzieciom pytanie, jakie korzyści w tenisie przynosi zagranie wysokiej piłki.                                                | 4 min.                                   | Dzieci powinny na wcześniejszych treningach poznać zasady gry w rzucankę na 2 piłki (patrz: przepisy Talentiady Tenisowej). |
| Ćwiczenia rytmu                             | <b>RYTMIZACJA.</b> Jeden z zawodników gra piłkę wysoką, drugi próbuje grać niżej - neutralizuje wysokość. Po kilku wymianach następuje zmiana zadań.                                                                                                                                                | 4 min.                                   |                                                                                                                             |
| Ćwiczenie gry piłką wysoką „O”              | <b>GRA DEBLOWA.</b> Jeden z zawodników stoi pod siatką, drugi z głębi kortu. Zawodnik z głębi kortu ma za zadanie przelobować zawodnika stojącego na woleju. Celem gry jest uzyskanie zadanej przez trenera liczby uderzeń wysokich. Zawodnicy stojący na woleju próbują przecinać za niskie piłki. | 8 min.                                   | Po 5 minutach następuje zmiana zadań w parze.                                                                               |
| Zadanie z trenerem „Z”                      | Trener nagrywa na zawodnika stojącego w głębi kortu, ten odgrywa piłkę wysoką nad wysoką siatką, np. do badmintona w wyznaczoną strefę na końcu kortu. Seria liczy 3 uderzenia.                                                                                                                     | 10 min.<br>każde zadanie trwa ok. 3 min. | Osoby oczekujące na wykonują zadania dodatkowe.                                                                             |
| Rozegranie punktu z zadaniem „O”            | <b>GRA NA PUNKTY.</b> Punkt zdobywa tylko ten zawodnik, który zdobył punkt odbijając ostatnie uderzenie nad taśmą zawieszoną nad siatką na wys. 1,8m.                                                                                                                                               | 8 min.                                   | Gra na kortach czerwonych równolegle.                                                                                       |

**CZĘŚĆ KOŃCOWA**

|                           |                                                                                                                                                                                                                              |        |                                                                               |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Wizualizacje – wyciszenie | Zawodnicy imitują w zwolnionym tempie grę z odbiciem wysokich piłek ręką prawą, a następnie lewą.                                                                                                                            | 3 min. | Ustawienie w luźnej gromadzie. Zwrócenie uwagi na odstępy między zawodnikami. |
| Ćwiczenia gibkościowe     | Ćwiczenia rozciągające statyczne.                                                                                                                                                                                            | 2 min. | Ustawienie w luźnej gromadzie.                                                |
| Podsumowanie treningu     | <b>OMÓWIENIE ZADAŃ.</b> Wyróżnienie najlepszych uczestników zajęć. Wszyscy zawodnicy otrzymują sprawność „Mistrz wyżyn”. Zwrócenie uwagi na szukanie słabych stron przeciwnika i zdobywanie punktów dzięki temu. Pożegnanie. | 3 min. | Ustawienie na obwodzie koła.                                                  |

**Legenda:**
**FH** – forhend

**BH** – bekhend

## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 25

opracowała Magdalena Lelonek



## ATAKOWANIE SŁABYCH STRON PRZECIWNIKA

**Temat treningu (cel główny):**

**BUDOWANIE PRZEWAGI ZA POMOCĄ UDERZEŃ  
GRANYCH TUŻ ZA SIATKĘ. SŁABA STRONA PRZECIWNIKA:  
PRZECIWNIK MA TRUDNOŚCI W PORUSZANIU SIĘ DO PIŁEK  
ZAGRANYCH TUŻ ZA SIATKĘ. „MISTRZ CZUCIA GŁĘBI”.**

**Zadania szczegółowe:**

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** współpraca w parach;
- » **umiejętności taktyczne:** umiejętność stworzenia przewagi w grze za pomocą zastosowania uderzeń krótkich;
- » **umiejętności techniczne:** umiejętność wykonania uderzeń FH oraz BH o różnej głębokości;
- » **sprawność motoryczna:** koordynacja ruchowa, szybkość, czucie przestrzeni.

**Miejsce zajęć:** kort tenisowy lub sala gimnastyczna.

**Czas trwania:** 60 min.

**Liczba ćwiczących:** 6 - 8 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** akieta tenisowa dla każdego uczestnika, piłki tenisowe czerwone - koszyk, znaczniki różnokolorowe, pachołki, obręcze gimnastyczne, znaczniki płaskie, spinacze lub naklejki, guma do skakania (2 szt.).

**Metody prowadzenia zajęć:** zadaniowa ścisła, zabawowa klasyczna, zabawowa - naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu.

**Formy organizacyjne prowadzenia zajęć:** indywidualna, w parach.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)    | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CZAS   | UWAGI<br>ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                  |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |                                                                     |
| Czynności organizacyjno-porządkowe | Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć. Wprowadzenie dzieci w tematykę zdobywania sprawności „Galaktycznych mistrzów”. Dziś dzieci zdobywają sprawność „Mistrz czucia głębi”. Trener rozmawia z zawodnikami o sposobach wygrywania punktów i tego w jaki sposób można wygrywać. Jednocześnie zwraca uwagę, że jednym ze sposobów może być zwrócenie uwagi na słabe strony przeciwnika i wykorzystywanie tego. | 3 min. | Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.                  |
| Zabawa ożywiająca                  | <b>BEREK „SCHOWAJ SIĘ”</b><br>Osoba wyznaczona goni pozostałe dzieci. Sposobem na uniknięcie złapania jest wykonanie przysiadu podpartego i schowanie głowy między kolanami.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3 min. | Dziecko może w tej pozycji przebywać 3 sekundy (liczy powoli do 3). |
| Zabawa rzutna                      | <b>„GALAKTYCZNA SZKOŁA RZUTÓW”</b><br>Rzuty z linii do sektorów. Sektory są usytuowane w różnej odległości od linii rzuty. Trafienia w sektory są różnie punktowane. Trener określa rodzaj rzutu oraz rękę, którą te rzuty są wykonywane.                                                                                                                                                                                                                                                 | 4 min. | Spinacze jako punkty.                                               |
| Zabawa skocznościowa               | <b>„KRATEROWY SPRAWDZIAN”</b><br>Dzieci ustawione w dwóch rzędach.<br>Pokonują skokami tor złożony z obręczy gimnastycznych- kraterów ułożonych w rzędzie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4 min. | Dzieci biorą udział w układaniu obręczy.                            |
| Gra szybkościowa                   | <b>„NUMEROWY KRATER”</b><br>Na korce ustawione są w rzędach obręcze gimnastyczne. Każda posiada numer. Trener podaje numer. Pierwszy zawodnik na linii startu rusza do krateru (obręczy) wywołanego przez trenera. Kto dotrze tam pierwszy zdobywa punkt dla swojej drużyny.                                                                                                                                                                                                              | 7 min. | Dzieci ustawione w dwóch rzędach.                                   |

## CZĘŚĆ GŁÓWNA

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                          |                                                               |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Ćwiczenia rytmu                  | <b>RYTMIZACJA W PARACH.</b> Jeden zawodnik gra pierwszą piłkę krótką, drugą długą, drugi zawodnik odgrywa zawsze w to samo miejsce. Trener rozmawia z zawodnikami o korzyściach płynących z grania piłek o różnej głębokości i identyfikacji braków przeciwnika w zakresie dobiegania do piłek krótkich. | 5 min.                                   | Zmiana zadania po kilku wymianach                             |
| Gra na punkty z zadaniem „O”     | <b>GRA NA PUNKTY.</b> Zawodnicy mogą zdobyć punkt grając piłkę krótką tuż za siatkę (w wyznaczonej strefie). Nie wolno używać woleja.                                                                                                                                                                    | 8 min.                                   | Gra na kortach czerwonych równolegle                          |
| Zadanie z trenerem „Z”           | <b>GRA Z KOSZA.</b> Zawodnik ma za zadanie zagrać ze środka kolejno w serii piłkę głęboką, krótką, głęboką (na korcie wyznaczone są liniami strefy, w które ma trafić).                                                                                                                                  | 10 min.<br>każde zadanie trwa ok. 3 min. | Osoby oczekujące na wykonują zadania dodatkowe                |
| Rozegranie punktu z zadaniem „O” | <b>GRA Z NAGRANIA TRENERA.</b> Trener nagrywa piłkę w środek kortu. Zawodnik ma za zadanie zagrać w pierwszym uderzeniu głęboko lub krótko (zagranie w środek uznane jest za aut), jego przeciwnik odbija dowolnie i rozpoczyna się rozegranie punktu.                                                   | 10 min.                                  | Osoby oczekujące na wykonują zadania dodatkowe. Zmiana zadań. |

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |                                                                                                 |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zabawa uspokajająca   | <b>„MYSZKA”</b> – zabawa z wykorzystaniem gumy do skakania. Dwie osoby trzymają gumę i recytują „Myszka Piłki gra w guziki, raz, dwa, trzy przechodź ty” jednocześnie ustawiając gumę w płaszczyźnie pionowej, tak by trudno było przez nią przejść. Następnie pozostali próbują przejść na drugą stronę gumy. | 3 min. | Dzieci zmieniają się zadaniami po kilku powtórzeniach (trzymający gumę przechodzą i odwrotnie). |
| Podsumowanie treningu | <b>OMÓWIENIE ZADAŃ.</b> Wyróżnienie najlepszych uczestników zajęć. Wszyscy zawodnicy otrzymują sprawność „Mistrz czucia głębi”. Zwrócenie uwagi na wykorzystywanie słabej strony przeciwnika w grze na punkty. Pożegnanie.                                                                                     | 3 min. | Ustawienie na obwodzie koła                                                                     |

### Legenda:

FH – forhend

BH – bekhend



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Rakiety  
LOTOSU

Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



powered by  
Wilson



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 26

opracował Paweł Marciszewski



## OBRONA PRZED ATAKIEM

**Temat treningu (cel główny):**

**Utrzymanie piłki w korcie**

**dla poziomu czerwonego w wyznaczone strefy.**

**Uniemożliwienie dojścia do siatki przeciwnikowi.**

**„Król dokładności”.**

#### Zadania szczegółowe:

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** współpraca w parach oraz przestrzeganie zasady Fair Play. Dziecko umie wykonać uderzenie z FH i BH w wyznaczoną strefę;
- » **umiejętności taktyczne:** umiejętność kierowania piłki w wyznaczony obszar, obserwacja wolnej części kortu tenisowego, wiedza nt. zagrania piłki w wyznaczone pole gry, aby utrudnić odegranie piłki przeciwnikowi;
- » **umiejętności techniczne:** umiejętność kontroli siły oraz kierunku uderzenia piłki;
- » **sprawność motoryczna:** koordynacja ruchowa oraz szybkość postrzegania.

**Miejsce zajęć:** korty dla poziomu czerwonego.

**Czas trwania:** 60 minut.

**Liczba ćwiczących:** 4 - 6 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** rakiety, piłki, pacholki, znaczniki do linii, duże pacholki, drabinka koordynacyjna, piłka z gąbki, hula hop, karteczki przygotowane przez trenera.

**Metody prowadzenia zajęć:** zadaniowa ścista, zabawowa klasyczna, bezpośredniej celowości ruchu.

**Forma pracy:** indywidualnej i zespołowej.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.





| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)                  | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CZAS   | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                                                                                   |
| 1 – Zadania organizacyjno-<br>-porządkowe        | Zbiórka, powitanie, podanie tematu treningu i dokładne wyjaśnienie pojęcia „obrona przed atakiem”.                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 min. | Krótką dyskusja z dziećmi:<br>1. Co to jest atak w tenisie?<br>2. Co to jest obrona w tenisie? – wyjaśnienie obydwu pojęć                                                                                         |
| 2 – Zabawa biegowa                               | 1. BEREK „KRÓLEWSKI DWÓR” – trener wybiera Króla (berka). Zadaniem Króla jest złapanie wszystkich zawodników za pomocą dotknięcia kolegi/koleżanki piłką z gąbki.<br>2. „ULEWNY DESZCZ” – trener na połowie kortu rozkłada obręcz hula hop w rozsypce. Zawodnicy muszą przeskakiwać tylko przez obręcz tak aby nie trafiła ich żadna piłka zagrywana przez trenera. | 5 min. | Trener prowadzący zwraca uwagę na bezpieczeństwo oraz częste zmiany berka.                                                                                                                                        |
| 3 – Ćwiczenia koordynacyjne na drabince          | 1. SKOKI obunóż<br>2. SKOKI: prawa noga-obunóż-lewa noga<br>3. PAJACYKI                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 min. |                                                                                                                                                                                                                   |
| 4 – Przyspieszenia                               | Zawodnicy ustawiają rakietę za swoimi pachami stojąc przodem do siatki. Ciągła praca na nogach. Trener stojąc za plecami zawodników wyrzuca piłkę nad głowę zawodnika. Zadaniem jest złapanie piłki przed dotknięciem do siatki i jak najszybsze odłożenie jej na rakieta.                                                                                          |        | Trener utrzymuje stałe tempo zadania tak, aby żaden z zawodników nie czekał dłużej na piłkę niż 10 sek.                                                                                                           |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA/SPECJALNA                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                                                                                   |
| 1 – Ćwiczenia, wymiany z akcentem koordynacyjnym | „NA REKORDY” – zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie na linii singlowej. (linia serwisowa dla kortu czerwonego). Zawodnicy wprowadzają piłkę zza głowy, kolejne piłki rzucone ruchem „z dołu”. Para, która przez 30 sekund utrzyma najwięcej piłek bez zepsucia otrzymuje gwiazdkę. Po 30 sekundach zmiana w parach.                                               | 4 min. | Zwrócenie uwagi na pracę nóg zawodników oraz dokładność wykonywania ruchu.                                                                                                                                        |
| 2 – Rozgrzewka tenisowa – rytm                   | „PODWÓJNI MISTRZOWIE” – ćwiczenie wykonywane w ten sam sposób co zadanie powyżej. Trener dodaje jeszcze jedną piłkę. Zawodnicy ustalając swój własny spokojny rytm na hasło „hop” wyrzucają do siebie jednocześnie dwie piłki utrzymując jak najdłuższą wymianę.                                                                                                    | 4 min. | Zwrócenie uwagi na pracę nóg zawodników oraz dokładność wykonywania ruchu. W razie trudności w uzyskaniu odpowiedniego rytmu trener pomaga zawodnikom dostosowując rytm komend „hop” pod umiejętności zawodników. |

**CZĘŚĆ GŁÓWNA**

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Tenis<br>– część otwarta                                              | „RZUCAMY W PUNKT” – Zawodnicy stoją naprzeciwko siebie. Zadaniem zawodników jest jak najdłużej utrzymać piłkę ruchem „z dołu”, która zawsze odbijać się będzie w korytarzu deblowym. Para musi bez zepsucia (tj. rzutu piłki w siatkę, w aut lub odbicia piłki przed korytarzem deblowym) utrzymać 20 rzutów bez błędu.                                           | 5 min.  | Zwrócenie uwagi na pracę nóg zawodników oraz dokładność wykonywania ruchu.                                                                                                                                                                   |
| 2 – Tenis<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie techniki                 | „ZAGRAJ W ZAMEK FH” – piramida z trzech pacholków ustawiona jest w obu narożnikach korytarza deblowego. Zawodnicy stoją za pacholkiem. Grają serię 4 uderzeń z FH. Za każde trafienie w piramidę dziecko dostaje punkt tak samo jak liczymy punkty w gemie: 15, 30, 40 i gem.<br>Należy zdobyć jak najwięcej gemów.                                               | 10 min. | Dwójka zawodników wykonuje ćwiczenie tenisowe. Kolejna dwójka wykonuje ćw. „Lustro” w wyznaczonym przez trenera polu, kolejne dwie osoby wykonują ćwiczenia z rakieta i piłką: Odbijanie stroną FH oraz BH piłki do góry.                    |
|                                                                           | „ZAGRAJ W ZAMEK BH” – piramida z trzech pacholków ustawiona jest w obu narożnikach korytarza deblowego. Zawodnicy grają serię 4 uderzeń z BH. Za każde trafienie w pacholek dziecko dostaje punkt tak samo jak liczymy punkty w gemie: 15, 30, 40 i gem.<br>Należy zdobyć jak najwięcej gemów. Po wykonanej serii zawodnicy zbierają 2 piłki i wkładają do kosza. | 10 min. | Dwójka zawodników wykonuje ćwiczenie tenisowe. Kolejna dwójka wykonuje ćw. „Lustro” w wyznaczonym przez trenera polu, kolejne dwie osoby wykonują ćwiczenia z rakieta i piłką: Odbijanie stroną FH oraz BH piłki do góry ręką niedominującą. |
| 3 – Tenis<br>– część otwarta<br>– ćwiczenia taktyczne lub gra uproszczona | „GEM/SET/MECZ” – zawodnicy rozgrywają mecz tenisa. Zawodnicy ustawiają 4 znaczniki w każdym rogu kortu (pod znacznikami znajdują się karteczki motywujące). Jeżeli zawodnik wygra punkt odwraca znacznik zgodnie z liczbą punktów: 15/30/40/gem. Serwis sposobem górnym. Zawodnik, który zagra tzw. „Winnera” w korytarz deblowy otrzymuje od razu dwa punkty.    | 10 min. | Pod znacznikami trener umieszcza karteczki z 4 motywującymi hasłami np:<br>1. Świetne zagrania!<br>2. Zdobyłeś kolejny punkt!<br>3. Wiedziałem, że dasz radę!<br>4. Brawo, zrealizowałeś cel!<br>– lista hasel do dowolnej modyfikacji.      |

**CZĘŚĆ KOŃCOWA**

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Zabawa uspokajająca             | „TWIERDZA” – zawodnik musi przebić piłkę na drugą stronę siatki w obszar oznaczony znacznikami. Jeżeli trafi w wyznaczony obszar – zostaje „na wolności”, jeżeli nie trafi – idzie do „twierdzy”. Aby się z niej uwolnić należy złapać piłkę po 1 koźle lub z powietrza. | 5 min. | Trener dba o bezpieczeństwo zabawy. Tempo gry wolne.                                                                                                        |
| 2 – Podsumowanie zajęć i pożegnanie | Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Wręczenie pieczętek do dzienniczków za świetny trening.                                                                                                                                                        | 2 min. | Ustawienie dzieci na linii singlowej. Pożegnanie w formie wspólnej „piątki”. Wspólny okrzyk zaproponowany przez dzieci. Wręczenie pieczętek do dzienniczka. |



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Rakiety  
LOTOSU

Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



powered by

Wilson



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 27

opracował Paweł Marciszewski



## OBRONA PRZED ATAKIEM

**Temat treningu (cel główny):**

**Nauka kontroli lotu piłki,**

**odegranie piłki w wyznaczony obszar.**

**Uniemożliwienie dojścia do siatki przeciwnikowi.**

**„Tenisowe Orły”**

**Zadania szczegółowe:**

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** współpraca w parach oraz przestrzeganie zasady Fair Play. Dziecko umie wykonać uderzenie z FH i BH w wyznaczoną strefę;
- » **umiejętności taktyczne:** umiejętność kierowania piłki w wyznaczony obszar, obserwacja wolnej części kortu tenisowego, wiedza nt. zagrania piłki w wyznaczone pole gry, aby utrudnić odegranie piłki przeciwnikowi;
- » **umiejętności techniczne:** umiejętność kontroli siły oraz kierunku uderzenia piłki;
- » **sprawność motoryczna:** koordynacja ruchowa oraz szybkość postrzegania.

**Miejsce zajęć:** korty dla poziomu czerwonego.

**Czas trwania:** 60 minut.

**Liczba ćwiczących:** 4 - 6 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** rakiety, piłki, pacholki, znaczniki do linii, duże pacholki, drabinka koordynacyjna, piłka z gąbki, hula hop, karteczki przygotowane przez trenera.

**Metody prowadzenia zajęć:** zadaniowa ścisła, zabawowa klasyczna, bezpośredniej celowości ruchu.

**Forma pracy:** indywidualnej i zespołowej.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)           | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CZAS   | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1 – Zadania organizacyjno-<br>-porządkowe | Zbiórka, powitanie, podanie tematu treningu i dokładne wyjaśnienie pojęcia „minięcie przeciwnika, zagranie piłki wygrywającej”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 min. | Krótką dyskusja z dziećmi:<br>1. Jak wygląda sytuacja na korcie, w której będzie możliwość minięcia przeciwnika/zagrania piłki wygrywającej.<br>2. Zaprezentowanie wyżej opisanej sytuacji na korcie – krótki pokaz wykonany przez trenera. |
| 2 – Zabawa biegowa                        | 1. BEREK „ORZEŁEK” – trener wybiera berka, który jest orzełkiem. Zadaniem berka jest złapanie wszystkich dzieci. Złapany zawodnik musi stanąć na prawej nodze i wyciągnąć ramiona w bok. Kolejna złapana osoba dołącza do wcześniej złapanej stojąc w ten sam sposób i chwytając się za rękę.                                                                                                                                          | 4 min. | Trener zwraca uwagę na częste zmiany berka                                                                                                                                                                                                  |
| 3 – Ćwiczenia koordynacyjne na drabince   | 1. WEJŚCIE - WYJŚCIE – stojąc od strony bocznej drabinki zawodnik wchodzi do okienka drabinki przodem najpierw prawą nogą, następnie dostawiając nogę lewą – powrót do pozycji wyjściowej.<br>2. WYJŚCIE - WYJŚCIE – tylko prawa noga – Zawodnik stojąc przodem do drabinki, wchodzi do okienka tylko prawą nogą.<br>3. WYJŚCIE - WYJŚCIE – tylko lewa noga – Zawodnik stojąc przodem do drabinki, wchodzi do okienka tylko lewą nogą. | 3 min. | Ćwiczenia wykonywane na palcach, z największą starannością.                                                                                                                                                                                 |
| 4 – Przyspieszenia                        | Zawodnicy ustawiają się za pachotkami ustawionymi wzdłuż linii końcowej dla kortu czerwonego stojąc przodem do siatki w rozkroku na szerokość bioder. Ciągła praca na nogach. Trener stojąc za plecami zawodników turla piłkę w stronę siatki pod nogami zawodników. Zadaniem jest złapanie piłki przed dotknięciem do siatki i przerzucenie jej na drugą stronę w ustawione w obu narożnikach korytarza deblowego piramidy.           | 3 min. | Trener utrzymuje stałe tempo zadania tak, aby żaden z zawodników nie czekał dłużej na piłkę niż 10 sek.                                                                                                                                     |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA/SPECJALNA           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1 – Ćwiczenia, rozgrzewające z rakieta    | „KTO WIĘCEJ?” – zawodnicy ustawieni w rozsypanie tak aby każdy miał dużo miejsca. Wykonywanie ćwiczeń:<br>1. Odbijanie piłki rakieta do góry prawą ręką<br>2. Odbijanie piłki rakieta o ziemię prawą ręką<br>3. Odbijanie piłki rakieta do góry lewą ręką<br>4. Odbijanie piłki rakieta o ziemię lewą ręką.                                                                                                                            | 5 min. | Trener aktywnie mobilizuje dzieci, wykonuje ćwiczenie razem z zawodnikami i każdorazowo pokazuje w jaki sposób prawidłowo je wykonać.                                                                                                       |
| CZĘŚĆ GŁÓWNA                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1 – Tenis – część otwarta                 | „KROS-LINIA – ORLA RZUCANKA” – Czterech zawodników stoi naprzeciwko siebie. Kort podzielony jest na dwie równe połowy. Zadaniem zawodników jest jak najdłużej utrzymać piłkę ruchem „z dołu”, która zawsze odbija się będzie w wyznaczonej strefie. Dwóch zawodników ma założenie rzutu tylko na wprost, a dwóch zawodników tylko po krosie.                                                                                           | 6 min. | Zwrócenie uwagi na pracę nóg zawodników oraz dokładność wykonywania ruchu.                                                                                                                                                                  |



|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 – Tenis<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie techniki                 | „TYLKO DLA ORŁÓW - FH” – piramida z trzech pacholików ustawiona jest w obu narożnikach korytarza deblowego. Zawodnicy grają serię 4 uderzeń TYLKO po linii z FH. Za każde trafienie w piramidę (Orle Gniazdo) dziecko dostaje punkt tak samo jak liczymy punkty w gemie: 15, 30, 40 i gem. Należy zdobyć jak najwięcej gemów. Po wykonanej serii zawodnicy zbierają 2 piłki i wkładają do kosza.                                                                                       | 5 min.  |                                                                                                                                                                                 |
|                                                                           | „TYLKO DLA ORŁÓW - BH” – piramida z trzech pacholików ustawiona jest w obu narożnikach korytarza deblowego. Zawodnicy grają serię 4 uderzeń TYLKO z BH. Za każde trafienie w piramidę (Orle Gniazdo) dziecko dostaje punkt tak samo jak liczymy punkty w gemie: 15, 30, 40 i gem. Należy zdobyć jak najwięcej gemów. Po wykonanej serii zawodnicy zbierają 2 piłki i wkładają do kosza.                                                                                                | 5 min.  |                                                                                                                                                                                 |
|                                                                           | „TYLKO DLA ORŁÓW - FH” – piramida z trzech pacholików ustawiona jest w obu narożnikach korytarza deblowego. Zawodnicy grają serię 4 uderzeń TYLKO po krosie z FH. Za każde trafienie w piramidę (Orle Gniazdo) dziecko dostaje punkt tak samo jak liczymy punkty w gemie: 15, 30, 40 i gem. Należy zdobyć jak najwięcej gemów. Po wykonanej serii zawodnicy zbierają 2 piłki i wkładają do kosza.                                                                                      | 5 min.  |                                                                                                                                                                                 |
|                                                                           | „TYLKO DLA ORŁÓW - BH” – piramida z trzech pacholików ustawiona jest w obu narożnikach korytarza deblowego. Zawodnicy grają serię 4 uderzeń TYLKO po krosie z BH. Za każde trafienie w piramidę (Orle Gniazdo) dziecko dostaje punkt tak samo jak liczymy punkty w gemie: 15, 30, 40 i gem. Należy zdobyć jak najwięcej gemów. Po wykonanej serii zawodnicy zbierają 2 piłki i wkładają do kosza.                                                                                      | 5 min.  |                                                                                                                                                                                 |
| 3 – Tenis<br>– część otwarta<br>– ćwiczenia taktyczne lub gra uproszczona | „OMIŃ ORZEŁKA” – dwóch zawodników ustawia się przy siatce. Dwóch zawodników stoi na linii deblowej. Trener nagrywa piłkę na zawodników stojących na linii deblowej. Ich zadaniem jest zagrać piłkę po krosie lub po linii tak, żeby osoba stojąca na volley'u nie odbiła piłki lub maksymalnie utrudniła jej odbiór. Rozgrywamy wymianę. Zawodnik, który uderzy piłkę w sposób, że bezpośrednio wygra punkt (tzw. Winnera) otrzymuje od razu 1 gem. Należy zdobyć jak najwięcej gemów. | 10 min. | Zawodnicy, którzy próbują minąć zawodnika stojącego przy siatce przed uderzeniem muszą powiedzieć „linia” lub „kros” celem potwierdzenia ich świadomości wykonywanego zagrania. |
| CZĘŚĆ KOŃCOWA                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |                                                                                                                                                                                 |
| 1 – Zabawa uspokajająca                                                   | „TWORZYMY GNIAZDA” Zawodnicy tworzą swoje orle gniazdo z dostępnych przyborów. Trener również tworzy swoje. Wszyscy ustawiają się w stworzonym przez siebie gnieździe. Trener wykonuje ćwiczenia rozciągające statyczne wspólnie z zawodnikami.                                                                                                                                                                                                                                        | 5 min.  | Polecenia wydawane przez trenera wypowiedziane są spokojnym i obniżonym głosem. Tempo ćwiczeń spokojne.                                                                         |
| 2 – Podsumowanie zajęć i pożegnanie                                       | Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Wręczenie pieczętek do dzienniczków za świetny trening.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 min.  | Ustawienie dzieci na linii singlowej. Pożegnanie w formie wspólnej „piątki”. Wspólny okrzyk zaproponowany przez dzieci. Wręczenie pieczętek do dzienniczka.                     |



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



LOTOS

Rakiety  
LOTOSU

Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



powered by

Wilson



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 28

opracował Paweł Marciszewski



## OBRONA PRZED ATAKIEM

**Temat treningu (cel główny):**

**Odbiór (return) serwisu przeciwnika  
uniemożliwiający dojście do siatki.**

**„Kraina Lodowego returnu”**

**Zadania szczegółowe:**

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** wykonywanie ćwiczeń z największą starannością, współpraca w grupie, umiejętność odpowiedniego zachowania się po zwycięstwie jak i po porażce;
- » **umiejętności taktyczne:** umiejętność szybkiego reagowania na zbliżającą się piłkę, zastosowanie prawidłowego ustawienia ciała oraz kierunku w wyznaczony obszar gry;
- » **umiejętności techniczne:** umiejętność kontroli siły i kierunku uderzenia piłki;
- » **sprawność motoryczna:** koordynacja ruchowa, zachowanie równowagi ciała podczas uderzenia piłki.

**Miejsce zajęć:** korty dla poziomu czerwonego.

**Czas trwania:** 60 minut.

**Liczba ćwiczących:** 4 - 6 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** rakiety, piłki, pachołki, znaczniki do linii, duże pachołki, drabinka koordynacyjna, karteczki przygotowane przez trenera.

**Metody prowadzenia zajęć:** zadaniowa ścisła, zabawowa klasyczna, bezpośredniej celowości ruchu.

**Forma pracy:** indywidualnej i zespołowej.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.





| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)                  | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CZAS   | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                                                                                                                                                                      |
| 1 – Zadania organizacyjno-<br>-porządkowe        | Zbiórka, powitanie, podanie tematu treningu i dokładne wyjaśnienie pojęcia „serwis” oraz „return”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 min. | Krótką dyskusja z dziećmi:<br>1. Co to jest serwis, kiedy i jak się go wykonuje?<br>2. Co to jest return, kiedy i jak się go wykonuje?<br>– wyjaśnienie obydwu pojęć |
| 2 – Zabawa ożywiająca                            | „BEREK KRAINA LODU” – trener wyznacza berka, który wymyśla którąś postać z bajki się wciela. Mając moc zamrażania, każdą dotknęłą osobę zamraża. Osoby, które uciekają odczarowują osobę przybijając jej „piątkę”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3 min. | Zmiana berka co 30 sek.                                                                                                                                              |
| 3 – Zabawa rzutna                                | „ZBIJANIE PINGWINÓW” – Na jednej połowie kortu trener rozstawia obręcze, a w środku jeden pacholek. Im więcej obręczy tym lepiej. Zawodnicy ustawieni są po drugiej stronie siatki za pacholkami na linii serwisowej. (linia singlowa kortu). Zadaniem zawodników jest trafienie w pingwina (pacholek w obręczy) wykonując rzut zza głowy. Za każde trafienie zawodnicy otrzymują 10 pkt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3 min. | Zwrócenie uwagi na poprawność wykonywanego rzutu: ustawienie bokiem, skręt ciała, ręka rzucająca piłkę za głowę, druga ręka wskazuje cel.                            |
| 4 – Zabawa skocznościowa                         | „LODOWA DŻUNGLA” – Trener przygotowuje na korcie dżunglę za pomocą przyborów tj. obręcze, drabinka koordynacyjna, gumowe znaczniki, małe pacholki. Z wyżej wymienionych przyborów trener układa trasę do przejścia przez każdego z zawodników. Trasę dzielimy na 3 etapy:<br>1 etap – skoki obunóż w obręcze. Zawodnicy docierają do kolejnego etapu złożonego z drabinki koordynacyjnej.<br>2 etap – w drabince koordynacyjnej ułożone są pacholki – nieregularnie zmniejszając pole skoku. Tę trasę dzieci pokonują tylko na prawej lub lewej nodze.<br>3 etap – dzieci docierają do pola z gumowymi kolorowymi znacznikami. Imitujemy małe kamienie, po których zawodnicy muszą przebiec, żeby nie spaść do rzeki. Na końcu trasy czeka na nich trener, który przybiją „piątkę” i gratuluje ukończenia trasy. | 4 min. | Zadania wykonywane na palcach, ciągła kontrola przez trenera. Aktywne motywowanie zawodników.                                                                        |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA/SPECJALNA                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                                                                                                                                                                      |
| 1 – Ćwiczenia, wymiany z akcentem koordynacyjnym | „ŚNIEŻKA PO SKOSIE” – zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie na linii serwisowej kortu czerwonego. (linia singlowa). Zawodnicy wprowadzają piłkę zza głowy i w taki sam sposób kontynuują wymianę. Para, która przez 30 sekund utrzyma najwięcej piłek bez zepsucia otrzymuje gwiazdkę. Po 30 sekundach zmiana w parach.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5 min. | Zwrócenie uwagi na pracę nóg zawodników oraz dokładność wykonywania ruchu zza głowy.                                                                                 |
| 2 – Rozgrzewka tenisowa – rytm                   | „KONTROLOWANE LODOWE BAŁWANKI” – zadaniem zawodników jest utrzymanie jak najdłuższej wymiany po skosie stosując uderzenie kontrolne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3 min. | Zwrócenie uwagi na współpracę zawodników między sobą. Zwrócenie uwagi na pracę nóg oraz powrót do środka kortu.                                                      |

## CZĘŚĆ GŁÓWNA

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1 – Tenis</b><br/>– część otwarta</p>                                               | <p><b>„ZIMOWY SERVE AND VOLLEY”</b><br/>Pierwszy zawodnik wprowadza serwis z linii końcowej dla kortu czerwonego (linia deblowa) rakieta po koźle. Po serwisie zawodnik musi zaatakować siatkę i kolejne uderzenie zagrać z powietrza.<br/>– Gra na punkty<br/>– Gra na utrzymanie wymiany<br/>– Gra na czas<br/>Drugi zawodnik ma za zadanie ominąć atakującego zagranie po linii lub po skosie.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>10 min.</b></p>                     | <p>Rozgrywając mecz do określonej liczby punktów;<br/>– zrealizowanie ataku do siatki + wolej – 1 pkt.<br/>– wygranie akcji wolejem po serwisie – 3 pkt.<br/>– wygranie piłki mijającej przeciwnika bezpośrednio zdobywając punkt – 3 pkt.</p>                                                                          |
| <p><b>2 – Tenis</b><br/>– część zamknięta<br/>– doskonalenie techniki</p>                 | <p><b>„OMIJANIE GÓRY LODOWEJ Z FH”</b> – piramida z 5 pacholków ustawiona jest dwa metry od siatki po prawej oraz lewej stronie zostawiając przy liniach bocznych ok. 1 metra z każdej ze stron siatki. Trener nagrywa 4 piłki na FH. Zadaniem zawodnika jest zagranie piłki w taki sposób, aby ominąć pacholki od strony bocznej i trafić w kort. Po rozegraniu serii uderzeń, zawodnik zbiera dwie piłki.</p> <p><b>„OMIJANIE GÓRY LODOWEJ Z BH”</b> – piramida z 5 pacholków ustawiona jest dwa metry od siatki po prawej oraz lewej stronie zostawiając przy liniach bocznych ok. 1 metra z każdej ze stron siatki. Trener nagrywa 4 piłki na BH. Zadaniem zawodnika jest zagranie piłki w taki sposób, aby ominąć pacholki od strony bocznej i trafić w kort. Po rozegraniu serii uderzeń, zawodnik zbiera dwie piłki.</p> | <p><b>5 min.</b></p> <p><b>5 min.</b></p> | <p>Bezbłędne wykonanie serii 4 uderzeń, nagrodzone jest gwiazdką. Zdobyć 5 gwiazdek podczas treningu nagrodzone jest dodatkową pieczęcią dla zawodnika.</p> <p>Bezbłędne wykonanie serii 4 uderzeń, nagrodzone jest gwiazdką. Zdobyć 5 gwiazdek podczas treningu nagrodzone jest dodatkową pieczęcią dla zawodnika.</p> |
| <p><b>3 – Tenis</b><br/>– część otwarta<br/>– ćwiczenia taktyczne lub gra uproszczona</p> | <p><b>„LODOWI MISTRZOWIE: SERWIS-RETURN”</b> – w narożnikach kortu trener ustawia płaskie gumowe kolorowe znaczniki. Pierwszy zawodnik wykonuje serwis sposobem górnym lub po koźle (w zależności od stopnia zaawansowania uczestników). Zadaniem odbierającego jest trafienie w kolorowy znacznik bezpośrednio po pierwszym odbiciu piłki. Jeżeli zawodnik trafi w znacznik otrzymuje od razu 1 gema. Należy zdobyć jak najwięcej gemów. Punktacja w wymianach pozostaje bez zmian tzn. 15/30/40/gem.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>15 min.</b></p>                     | <p>Zwrócenie uwagi na poprawną technikę wykonywanego serwisu oraz returnu. Zwrócenie uwagi na postawę fair play podczas meczów.</p>                                                                                                                                                                                     |

## CZEŚĆ KOŃCOWA

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1 – Zabawa uspokajająca</b></p>             | <p>„UCIEKAJĄCE NIEDŹWIADKI” – zawodnicy ustawiają się w parach uprzednio przygotowując tunel z pachotków oraz znaczników. Trener w spokojnym tempie turla piłki w stronę zawodników. Zadaniem uczestników jest unikanie turlających się w ich stronę piłek i dotarcie do trenera.</p> | <p><b>3 min.</b></p> | <p>Trener dba o bezpieczeństwo zabawy. Każdorazowo po przebiegnięciu tunelu należy przybić „piątkę” zawodnikom.</p>                                                |
| <p><b>2 – Podsumowanie zajęć i pożegnanie</b></p> | <p>Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Wręczenie pieczątek do dzienniczków za świetny trening.</p>                                                                                                                                                              | <p><b>2 min.</b></p> | <p>Ustawienie dzieci na linii singlowej. Pożegnanie w formie wspólnej „piątki”. Wspólny okrzyk zaproponowany przez dzieci. Wręczenie pieczątek do dzienniczka.</p> |



Wilson



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 29

opracował Paweł Marciszewski



## OBRONA PRZED ATAKIEM

**Temat treningu (cel główny):**

**Wprowadzenie do różnicowania uderzeń  
pod względem siły oraz wysokości lotu piłki z FH oraz BH.  
„Sprytni Tenisiści – potrójne uderzenie !”**

#### Zadania szczegółowe:

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** wykonywanie ćwiczeń z największą starannością, współpraca w grupie, koncentrowanie się na wykonywaniu zadań;
- » **umiejętności taktyczne:** umiejętność szybkiego reagowania na zmienną sytuację na korcie, wiedza nt. zastosowania uderzenia „1 (jedyńka)”, „2(dwójka)”, „3(trójka)”, gdzie piłka „1” – piłka atakująca zagrana nisko nad siatką, „2” – piłka zagrana bezpiecznie nad siatką, „3” – wysoka piłka tzw. lob;
- » **umiejętności techniczne:** wykonywanie uderzenia z FH i BH ze zróżnicowaniem siły oraz wysokości piłki;
- » **sprawność motoryczna:** koordynacja ruchowa, szybkość.

**Miejsce zajęć:** korty dla poziomu czerwonego.

**Czas trwania:** 60 minut.

**Liczba ćwiczących:** 4 - 6 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** rakiety, piłki, pachołki, znaczniki do linii, duże pachołki, drabinka koordynacyjna, kolorowe obręcze.

**Metody prowadzenia zajęć:** zadaniowa ścisła, zabawowa klasyczna, bezpośredniej celowości ruchu.

**Forma pracy:** indywidualnej i zespołowej.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)           | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CZAS   | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1 – Zadania organizacyjno-<br>-porządkowe | Zbiórka, powitanie, podanie tematu treningu i dokładne wyjaśnienie pojęć zróżnicowania zagrania piłki „1”, „2”, „3”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 min. | Krótką dyskusja z dziećmi nt. głównego tematu zajęć.                                                                                                                                                                                                                  |
| 2 – Zabawa biegowa                        | BEREK „JEDYNKI, DWÓJKI TRÓJKI” – trener wyznacza osoby określając czy są jedynką, dwójką czy trójką. Prowadzący wydaje hasło, który numer jest w danym momencie berkiem. Złapana osoba podnosi prawą rękę i stoi na lewej nodze.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4 min. | Częste zmiany cyferek.                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3 – Ćwiczenia koordynacyjne na drabince   | 1. Skoki obunóż<br>2. Skoki: prawa noga-obunóż-lewa noga<br>3. Skoki obunóż co dwa okienka<br>4. Skoki tylko na prawej nodze<br>5. Skoki tylko na lewej nodze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3 min. | Ćwiczenia wykonywane na palcach, z największą starannością.                                                                                                                                                                                                           |
| 4 – Zabawa ożywiająca                     | „SŁODZIANKI ATAKUJĄ” – zawodnicy ustawieni są w jednej linii za swoimi pachotkami przodem do siatki. Trener w spokojnym tempie rzuca piłki w stronę dzieci. Zadaniem zawodników jest unikanie lecących „słodziańek” dobiegnięcie do siatki i powrót za pachotkę. Zawodnik, którego dotknie lecąca piłka zostaje zaczarowany i zasłaja w bezruchu. ( w kolejnej turze lecących słodziaków wystarczy dotknąć kolegę i go odczarować).                                                                                    | 3 min. |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5 – Przyspieszenia                        | Zawodnicy wykonują ósemkę. Dwie osoby w tym samym czasie, reszta uczestników czeka na swoją kolej. Na hasło hop zawodnicy startują do swojej rakiety, która znajduje się w odległości 5 metrów. Wykonujemy 3 powtórzenia.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3 min. | Zawodnicy kończąc ćwiczenie, wracają truchtem na swoje miejsce.                                                                                                                                                                                                       |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA/SPECJALNA           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1 – Rzucanka                              | „1”, „2”, „3” – zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie dobrani przez trenera zgodnie z umiejętnościami na linii singlowej. (linia serwisowa dla kortu czerwonego). Zawodnicy wprowadzają piłkę zza głowy, kolejne piłki rzucane ruchem „z dołu”. Trener ustala i różnicuje, jaki rodzaj piłki ma być wyrzucany w danej kolejce.                                                                                                                                                                                        | 5 min. | Zwrócenie uwagi na pracę nóg zawodników oraz dokładność wykonywania ruchu. Pokaz trenera w zakresie wykonywanego ruchu w danym ćwiczeniu oraz rodzaju zagrywanej piłki.                                                                                               |
| 2 –                                       | „SZALONE CYFERKI” – trener ustawia wszystkich zawodników na linii końcowej. Każdy z zawodników otrzymuje 3 małe obręcze w innych kolorach np. zielona dla „jedynek”, niebieska dla „dwójek”, żółta dla „trójek”. Zadaniem zawodników jest złapanie nadlatujących piłek zagrywanych przez trenera i odłożenie ich do swojej obręczy.<br>Trener zawsze informuje jaką piłkę będzie zagrywał: „jedynekę”, „dwójkę” lub „trójkę” - zawodnik łapiąc piłkę odpowiednio umieszcza ją w obręczy dedykowanej każdemu numerkowi. | 3 min. | Zawodnicy muszą złapać jak najwięcej piłek. Dziecko z największą ilością złapanych otrzymuje od trenera dodatkową pieczęć do dzienniczka. Po zagranym ćwiczeniu, krótka dyskusja z dziećmi, która piłkę łapało się najłatwiej, którą najtrudniej i dlaczego tak było. |

## CZĘŚĆ GŁÓWNA

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Tenis<br>– część otwarta                                              | „PEŁNA KONTROLA” – Zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie. Zadaniem zawodników jest utrzymanie jak najdłuższej wymiany z przyjęciem kontrolnym. Trener za pomocą komunikatów: „jedyńka”, „dwójka”, „trójka” informuje zawodników, jaką w danym momencie należy utrzymywać piłkę.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10 min.                            | Zwrócenie uwagi na pracę nóg zawodników oraz dokładność wykonywania ruchu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2 – Tenis<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie techniki                 | „JEDYNKĄ W WIEŻĘ” – piramida z trzech pachotków ustawiona jest w obu narożnikach kortu deblowego. Zawodnicy grają serię 4 uderzeń FH/BH tzw. „jedynek” (piłki zagrane nisko nad siatką atakujące. Za każde trafienie w piramidę dziecko dostaje 10 punktów. Zawodnik, który zgromadzi 100 punktów przez cały trening otrzymuje dodatkową pieczętkę do dzienniczka. Po wykonanej serii zawodnicy zbierają 2 piłki i wkładają do kosza.<br><br>„DOKŁADNE DWÓJKI” – piramida z trzech pachotków ustawiona jest w obu narożnikach kortu deblowego. Zawodnicy grają serię 4 uderzeń FH/BH tzw. „dwójek” (piłki zagrane w bezpiecznej wysokości na siatkę. Za każde trafienie w piramidę dziecko dostaje 10 punktów. Zawodnik, który zgromadzi 100 punktów przez cały trening otrzymuje dodatkową pieczętkę do dzienniczka. Po wykonanej serii zawodnicy zbierają 2 piłki i wkładają do kosza.<br><br>„BEZPIECZNE TRÓJKI” – piramida z trzech pachotków ustawiona jest w obu narożnikach kortu deblowego. Zawodnicy grają serię 4 uderzeń FH/BH tzw. „trójek” (piłki zagrane wysoko nad siatkę w formie loba. Za każde trafienie w piramidę dziecko dostaje 10 punktów. Zawodnik, który zgromadzi 100 punktów przez cały trening otrzymuje dodatkową pieczętkę do dzienniczka. Po wykonanej serii zawodnicy zbierają 2 piłki i wkładają do kosza. | 5 min.<br><br>5 min.<br><br>5 min. | Zwrócenie uwagi na powrót do środka oraz dobranie odpowiedniej siły do ustalonego uderzenia. Pokaz ustalonego rodzaju zagrywanej piłki przez trenera.<br><br>Zwrócenie uwagi na powrót do środka oraz dobranie odpowiedniej siły do ustalonego uderzenia. Pokaz ustalonego rodzaju zagrywanej piłki przez trenera.<br><br>Zwrócenie uwagi na powrót do środka oraz dobranie odpowiedniej siły do ustalonego uderzenia. Pokaz ustalonego rodzaju zagrywanej piłki przez trenera. |
| 3 – Tenis<br>– część otwarta<br>– ćwiczenia taktyczne lub gra uproszczona | „MECZ TENISOWY Z ZASTOSOWANIEM „JEDYNKI”, „DWÓJKI” ORAZ „TRÓJKI” – zawodnicy rozgrywają krótkie mecze do 5 wygranych punktów.<br>Trener przed wprowadzeniem każdej piłki informuje zawodników, jaki rodzaj piłki powinni zagrać odbijając pierwsze uderzenie. Ciąg dalszy wymiany jest bez założeń. Założenie dotyczy tylko pierwszego zagrania zawodnika.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10 min.                            | Celem tego ćwiczenia jest wprowadzenie założeń taktycznych w wymianie tenisowej. Progresją ćwiczenia będzie zastosowanie elementów taktycznych ustalonych z trenerem w miarę osiągnięcia przez zawodnika umiejętności kierowania oraz doboru siły w zależności od „układającej się” wymiany punktowej.                                                                                                                                                                          |

## CZĘŚĆ KOŃCOWA

|                                     |                                                                                                                   |        |                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Podsumowanie zajęć i pożegnanie | Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Wręczenie pieczątek do dzienniczków za świetny trening. | 2 min. | Ustawienie dzieci na linii singlowej.<br>Pożegnanie w formie wspólnej „piątki” oraz uzupełnienie pieczątek do dzienniczka zgromadzonych podczas treningu. |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



MINISTERSTWO  
SPORTU I TURYSTYKI

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



## Poziom czerwony

### SCENARIUSZ TRENINGU NR 30

opracował Paweł Marciszewski



## OBRONA PRZED ATAKIEM

**Temat treningu (cel główny):**

**Rozegrania w formie dojścia do siatki  
oraz obrony przed atakiem.**

**„Turniejowi Zwycięzcy”**

#### **Zadania szczegółowe:**

- » **umiejętności mentalne i wychowawcze:** umiejętność zachowania Fair Play w stosunku do współzawodniczących, umiejętność podziękowania za rozegrany mecz z zachowaniem kultury i szacunku do swoich kolegów;
- » **umiejętności taktyczne:** umiejętność świadomego wykonania uderzenia z FH i BH w wyznaczony obszar gry po skosie lub na wprost, umiejętność w odpowiednim momencie dobiegnięcia do siatki, umiejętność zagrania uderzenia omijającego przeciwnika znajdującego się przy siatce
- » **umiejętności techniczne:** doskonalenie precyzji, umiejętność dokładnego trafiania w prawą i lewą stronę kortu z FH i BH;
- » **sprawność motoryczna:** koordynacja ruchowa, szybkość postrzegania.

**Miejsce zajęć:** korty dla poziomu czerwonego.

**Czas trwania:** 60 minut.

**Liczba ćwiczących:** 4 - 6 osób.

**Wiek ćwiczących:** 7 - 8 lat.

**Przybory i przyrządy:** rakiety, piłki, szarfy, pacholki, znaczniki do linii, duże pacholki, drabinka koordynacyjna, karteczki motywujące przygotowane przez trenera.

**Metody prowadzenia zajęć:** zadaniowa ścisła, zabawowa klasyczna, zabawowo-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu.

**Forma pracy:** indywidualnej i zespołowej.



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.





| TOK LEKCYJNY<br>(rodzaje zadań)           | NAZWA I OPIS ĆWICZENIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CZAS   | UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CZĘŚĆ WSTĘPNA / Rozgrzewka ogólna         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                                                     |
| 1 – Zadania organizacyjno-<br>-porządkowe | Zbiórka, powitanie, podanie tematu treningu i dokładne wyjaśnienie pojęcia „atak, obrona, współzawodnictwo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 min. | Krótką dyskusja z dziećmi:<br>1. Jak interpretują pojęcie ataku oraz obrony w tenisie?<br>2. Co to jest współzawodnictwo i jak należy się zachowywać rozgrywając mecz.              |
| 2 – Zabawa biegowa                        | „RUGBY TAG” – każdy zawodnik otrzymuje 4 szarfy które umieszcza w taki sposób wokół pasa, aby dłuższa jej część wystawała na zewnątrz. Zadanie polega na zebraniu jak największej ilości szarf od swoich kolegów, jednocześnie nie tracąc swoich. Zadanie wygrywa zawodnik, który zebrat jak najwięcej szarf, zachowując przynajmniej jedną swoją.                                                                                                                    | 4 min. | Trener kontroluje zabawę oraz zwraca uwagę na bezpieczeństwo.                                                                                                                       |
| 3 – Ćwiczenia koordynacyjne na drabince   | 1. Skip A<br>2. Skip C<br>3. krok odstawno-dostawny na prawą oraz na lewą stronę                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 min. | Ćwiczenia wykonywane na palcach, z największą starannością.                                                                                                                         |
| 4 – Przyspieszenia                        | Zawodnicy ustawiają się za pachotkami ustawionymi wzdłuż linii końcowej dla kortu czerwonego stojąc przodem do siatki. Trener ustawia przed każdym z zawodników rakiętę tenisową zlokalizowaną przy siatce. Każdy z zawodników bierze z koszyka 5 piłek i kładzie je w formie węża obok siebie. Zawodnicy startują na kłanienie. Zadaniem jest jak najszybsze przeniesienie wszystkich piłek (biorąc po jednej piłce) na swoją rakiętę. Zwycięzca otrzymuje gwiazdkę. | 3 min. | Zadanie wykonywane 3 x. Każdorazowo zmieniając pozycję wyjściową:<br>- stanie przodem do siatki<br>- stanie tyłem do siatki<br>- stanie tyłem do siatki z zamkniętymi oczami.       |
| ROZGRZEWKA TECHNICZNA/SPECJALNA           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                                                                                                                                                                                     |
| 1 – Rzucanka ręką niedominującą           | „DRUGĄ RĘKĄ W PUNKT” – zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie. Zadaniem jest utrzymanie wymiany w formie rzucanek wykonując ruch z dołu ręką niedominującą. Para ma za zadanie wykonać jak najwięcej rzutów bez błędów – zasady takie same jak gra na rekord. Dla ułatwienia można zastosować oznaczenie miejsca w które dziecko ma trafić wyrzucając piłkę.                                                                                                          | 5 min. | Trener aktywnie mobilizuje dzieci, wykonuje ćwiczenie razem z zawodnikami i każdorazowo pokazuje w jaki sposób prawidłowo je wykonać. Koryguje błędy i demonstrowa prawidłowy ruch. |

**CZĘŚĆ GŁÓWNA**

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – Tenis<br>– część otwarta                              | „MISTRZ RZUCANKI” – Zawodnicy rozgrywają mecz. Wprowadzenie piłki z góry zza głowy. Kolejne rzuty wykonywane z rzutem od dołu. Jeżeli zawodnik wygra punkt w tzw. Winnerem otrzymuje od razu dwa punkty. Zawodnicy oczekujący na rozegranie swojego meczu wykonują ćwiczenia na drugiej stacji. Ustawieni pomiędzy pachółkami w odległości identycznej jak dla kortu czerwonego turlają piłkę rakiętą ruchem do FH lub BH. Zmiana zawodników następuje po osiągnięciu 5 pkt przez jednego z zawodników grających mecz.                    | 10 min.               | Zwrócenie uwagi na pracę nóg zawodników oraz dokładność wykonywania ruchu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2 – Tenis<br>– część zamknięta<br>– doskonalenie techniki | „TENISOWE NIESPODZIANKI” – piramida z trzech pachółków ustawiona jest w obu narożnikach kortu deblowego. Zawodnicy grają serię 4 uderzeń z FH lub BH. Po wykonanej serii zawodnicy zbierają 2 piłki i wkładają do kosza.<br><br>„TURNIEJOWI ZWYCIĘZCY” – Zawodnicy grają mecz tenisowy. Wprowadzenie piłki sposobem górnym. Zagranie piłki z volleya i wygranie jej bezpośrednio – 2 pkt. Dla zawodnika. Obronienie się przed atakiem i minięcie zawodnika – 2 pkt. Zwycięstwo w meczu jest nagradzane przez trenera dodatkową pieczętką. | 8 min.<br><br>20 min. | Ćwiczenie wykonują dwie osoby. Pozostali uczestnicy wykonują ćwiczenia koordynacyjne na drabince z rakiętą i piłką:<br>1. Wejście i wyjście trzymając rakiętę w prawej ręce<br>2. Bieg przodem trzymając rakiętę w prawej ręce<br>3. Wejście i wyjście trzymając rakiętę w lewej ręce<br>4. Bieg przodem trzymając rakiętę w lewej ręce<br><br>Stosujemy zmiany pomiędzy zawodnikami. Wskazane jest rozstawienie dwóch siatek celem sprawnego rozgrywania meczów. |

**CZĘŚĆ KOŃCOWA**

|                                        |                                                                                                                                                                                                                           |        |                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 – zabawa<br>uspokajająca             | „MISTRZ PLASTELINY” – zawodnicy dobierają się w pary, jedna osoba z pary jest „artystą” zaś druga modelem. Trener pokazuje pozę tenisową, a zawodnicy muszą ją odwzorować                                                 | 2 min. | Należy pamiętać o zmianie artysty oraz modelu                                                                                                                                             |
| 2 – rozciąganie<br>statyczne           | „BAJECZNE ROZCIĄGANIE” Wszyscy zawodnicy razem z trenerem ustawiają się w rozsypane. Każdy z zawodników wymyśla swoją ulubioną postać z bajki. Wymyślona postać np. Shrek wykonuje jedno ulubione ćwiczenie rozciągające. | 2 min. | Trener razem z dziećmi aktywnie wykonuje ćwiczenia przy czym również zostaje postacią z bajki.                                                                                            |
| 3 – Podsumowanie<br>zajęć i pożegnanie | Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Wręczenie pieczętek do dzienniczek za świetny trening.                                                                                                          | 2 min. | Ustawienie dzieci na linii singlowej. Pożegnanie w formie wspólnej „piątki”. Okrzyk zaproponowany przez dzieci oraz uzupełnienie pieczętek do dzienniczka zgromadzonych podczas treningu. |



# tenis 10

Polski Związek Tenisowy  
Warszawa 2019



[www.tenis10.pl](http://www.tenis10.pl)



[tenis10@pzt.pl](mailto:tenis10@pzt.pl)



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach  
Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.



Narodowy Program Upowszechniania Tenisa



produkt NIE JEST przeznaczony do sprzedaży!