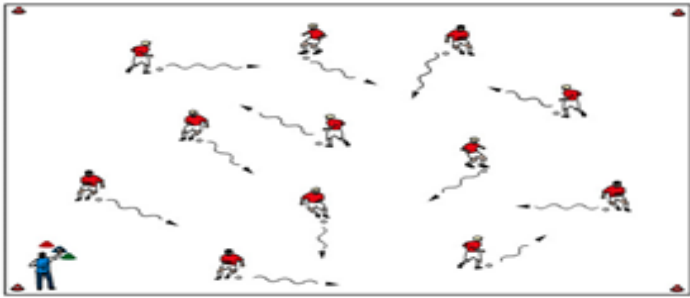
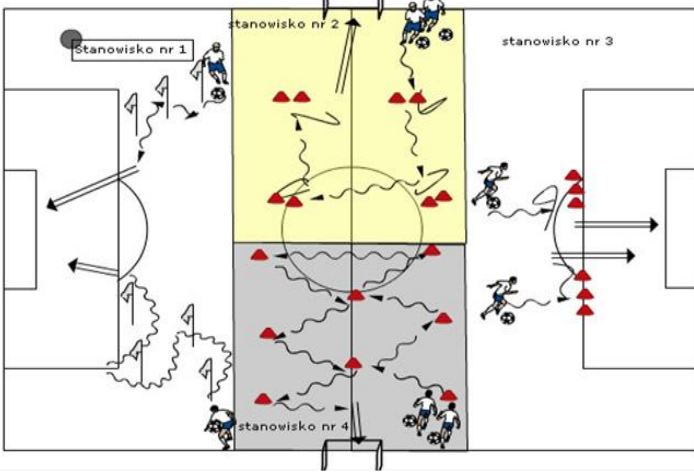
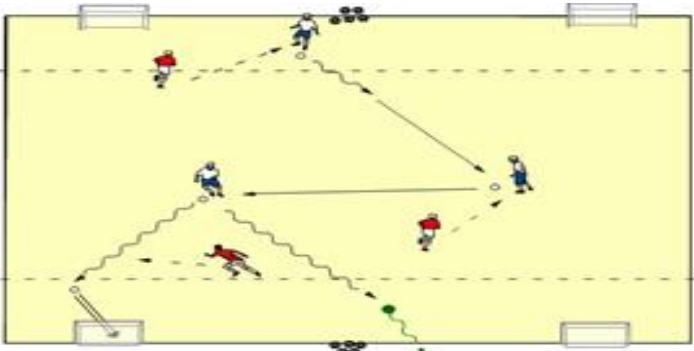


Trener	KS/BS			Asystent	JP/MB			
Temat zajęć	Prowadzenie piłki – tr. indywidualny							
Data	12.05.17	Godzina	17:00/18:30	Miejsce	ul. Chopina 18 a			
Kategoria	Junior E	Czas zajęć	90'	Nr. zajęć		Liczba zawodników	16	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba	25	2	16	40	12	12		

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		<p>Opis ćwiczenia: Zawodnicy w rozsypanie prowadzą piłkę dowolnie i regulują na sygnały od trenera: każdy kolor pachołka to inne prowadzenie piłki np. żółty – sole taps do przodu, czerwony – tsole taps tyłem, niebieski – toe taps do przodu. Jeżeli trener nie ma pachołka w górze zawodnicy prowadzą piłkę dowolnie.</p> <p>Modyfikacja: j.w z zatrzymaniem piłki: żółty – zatrzymanie podeszwą, czerwony – zatrzymanie zewn. częścią stopy, niebieski – wew. częścią stopy.</p> <p>Modyfikacja: j.w ze zmianą kierunku np. żółty – ściecie przodem, czerwony – ściecie tyłem, niebieski – step on.</p> <p>Modyfikacja: Stosujemy inwersje.</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na prawidłowe wykonanie ćw. z piłką, szybką reakcję i bezpieczeństwo.</p>	10'
CZ. WSTĘPNA II		Zonglerka zadaniowa	5'
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>Stanowisko nr 1 – prowadzenie piłki ze zmianą kierunku, slalom, zygzak, zakończone strzałem. Prowadzenie prawą, lewą nogą</p> <p>Stanowisko nr 2 – zwody Ronaldo z piłką po prowadzeniu po obwodzie kwadratu i uderzenie – strzał prawa noga</p> <p>Stanowisko nr 3 – zwód Ronaldo z piłką po prowadzeniu na wprost bramki i strzał na bramkę – ćwiczymy na zmianę prawą i lewą stronę</p> <p>Stanowisko nr 4 – prowadzenie piłki ze zmianą kierunku przed znacznikiem (wewnętrzna potem zewnętrzna częścią stopy) i strzał – strzela lewą nogą.</p>	40'
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>Gra 3x3 :Aby zdobyć bramkę należy podać piłkę z pola środkowego do zawodnika wbiegającego do strefy strzału (stworzenie linii podania, przyjęcie w pozycji otwartej) lub samodzielnie przeprowadzić i zatrzymać na końcowej linii.</p> <p>Modyfikacja: Strzał do bramki bez przyjęcia.</p> <p>Modyfikacja: Dla 4 graczy jeden z zawodników jest „wysuniętym napastnikiem”.</p> <p>Uwagi: Trener stosuje pytania naprowadzające. Należy zapewnić odpowiednią liczbę piłek rezerwowych.</p>	25'
CZ. KOŃCOWA		Porządkowanie, omówienie, pożegnanie - okrzyk	5'