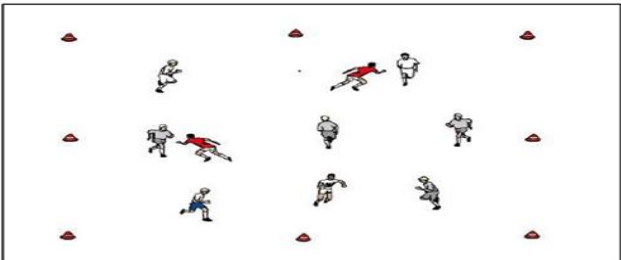
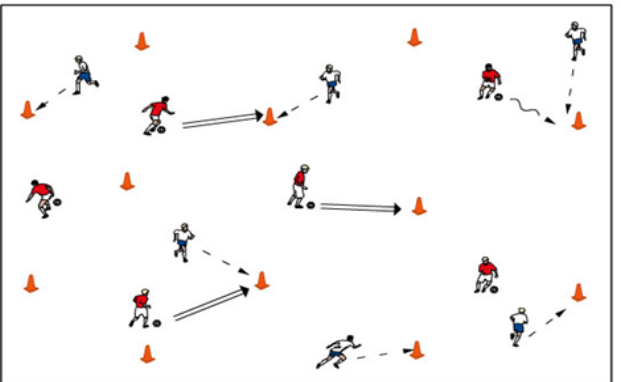
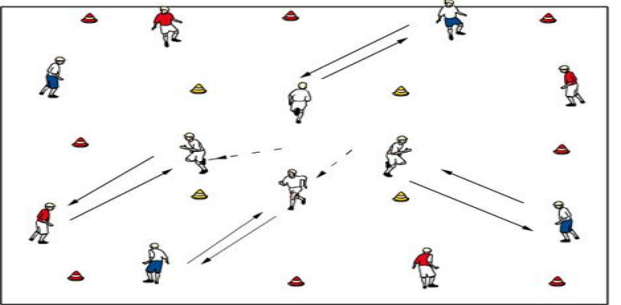
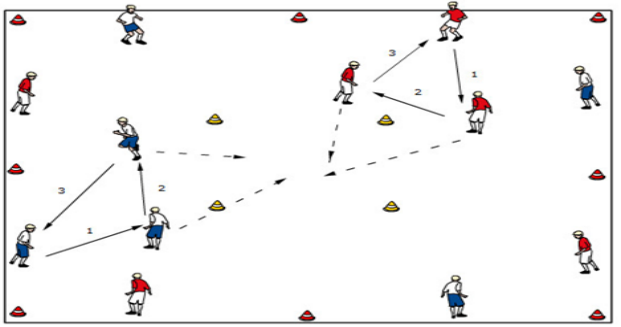
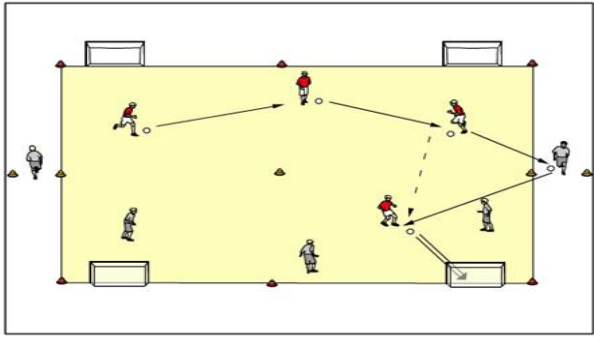


Trener	KS/BS			Asystent	KSt/MB			
Temat zajęć	<b>Podania i przyjęcia piłki. Pierwszy kontakt z piłką.</b>							
Data	11-13.09.17	Godzina	18:15/19:45	Miejsce	ul. Chopina 18 a			
Kategoria	Junior E	Czas zajęć	90'	Nr. zajęć	1	Liczba zawodników		16
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	25	2	16	40	12	12		

	Grafika	Opis	Czas
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA I</b>		<p><b>„Berek w 3 kolorach”</b></p> <p>Trener wybiera 3 drużyny o jednakowej liczbie osób. W każdej drużynie jedna osoba jest berkiem. Zadaniem berka jest jak najszybsze złapanie zawodnika tego samego koloru. Osoba złapana staje się berkiem.</p> <p>Modyfikacja: Piłka ręczna w 3 drużynach. Dwie drużyny utrzymują się przy piłce jedna broni. W momencie straty cała drużyna broni. Cel wykonać 5 podań.</p>	10'
<b>CZ. WSTĘPNA II</b>		<p><b>„Zbijanie wazonów”</b></p> <p>Opis ćwiczenia: Zawodnicy podzieleni na dwie drużyny 6/7 osobowe (jedni z piłką drudzy bez). Na sygnał trenera rozpoczynamy zabawę. Zawodnicy z piłką starają się strącić piłkę pachołki (wazony). Uczniowie bez piłki starają się temu zapobiec (nie można używać rąk).</p> <p>Modyfikacja: Jedna drużyna musi strącić wazon, druga poprawia wazon podnosząc je ale wcześniej wykonuje przeskok obunóż przez przewrócony wazon. Po 30' zmiana roli.</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na prawidłowe ułożenie stopy (Wewnętrzna część stopy), pracujemy 50% nad nogą prawą i 50% nad nogą lewą.</p>	15'
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA I</b>	 	<p>Ćwiczenie jednocześnie może wykonywać 12/16/20 zawodników (w środku pracuje 4 zawodników). Ustawienie w kole lub w kwadracie (na zmianę jeden zawodnik żółty drugi niebieski). Cztery osoby pracują w kwadracie, który jest w środku pola. Zawodnicy „zewnątrzni” wykonują określone EI. BM wskazane przez trenera np. to taps, sole taps, pull-push insi de) i podają do zawodników „wewnętrznych” pracujących w kole. Zawodnik pracujący w kole zawsze musi wrócić do środkowego kwadratu po podaniu (zwracamy na nagłą zmianę kierunku biegu).</p> <p>*MODYFIKACJA: 1 – komunikacja z grającym, który podają do zawodnika wewnętrznego – podanie zwrotne i powrót do kwadratu, (kto wykona więcej podań w ciągu 30”/45”),</p> <p>*MODYFIKACJA 2 – praca w parach, - komunikacja z grającym, który podają piłkę do zawodnika wewnętrznego, zagranie po trójkącie i odegranie do zewnętrznego (mocno zwracamy uwagę na uderzenie nogą kierunkową – naturalny ruch),</p>	30'

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CZĘŚĆ GŁÓWNA II</p>		<p style="text-align: center;"><b>Gra 4x4</b></p> <p><b>Gra 4x4:</b> Drużyna w ataku przed zdobyciem bramki musi wykonać co najmniej jedno podanie z dowolnym zawodnikiem ustawionym w sektorze bocznym.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> Drużyna musi wykonać po jednym podaniu z dwoma zawodnikami ustawionymi w sektorze bocznym (akcent przenoszenia gry z prawej na lewą stronę),</p> <p><b>Uwagi:</b> Zawodnicy ustawieni w bocznych sektorach grają z przyjęciem piłki lub bez przyjęcia piłki, wymuszamy ruch w wolną przestrzeń , przyjęcie kierunkowe</p>	<p style="text-align: center;">25'</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CZ. KOŃCOWA</p>		<p style="text-align: center;">PORZĄDKOWANIE, OMÓWIENIE ZAJĘĆ, POŻEGNANIE</p>	<p style="text-align: center;">5'</p>