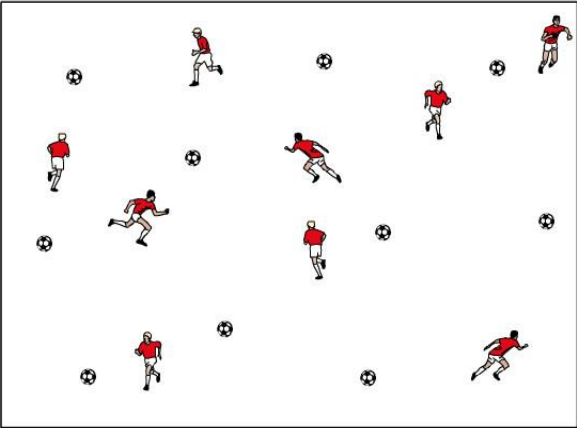
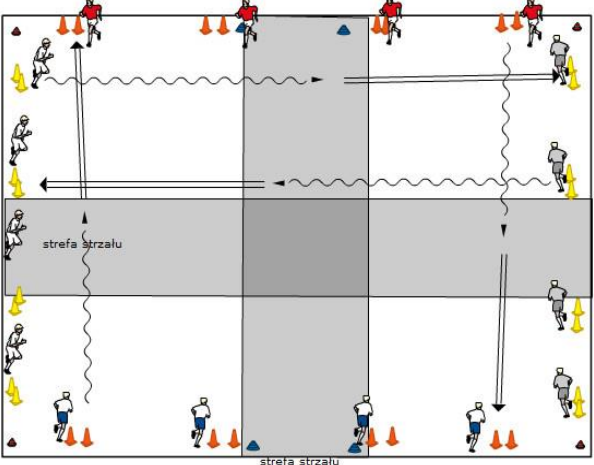
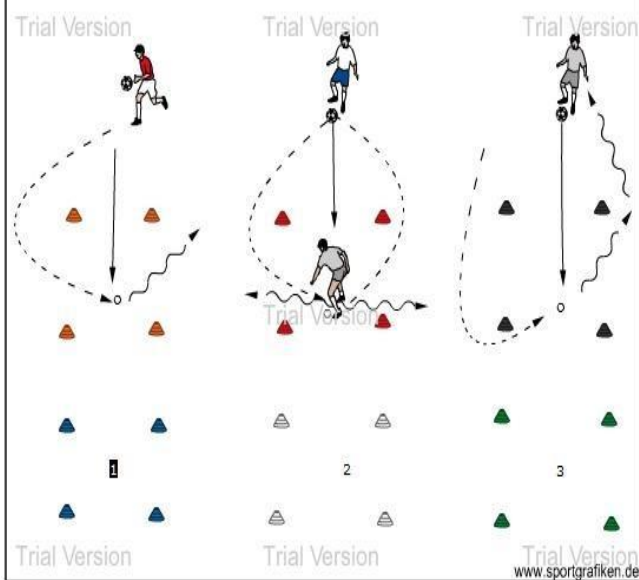


Trener	Bartosz Siemiński			Asystent	Mateusz Bień		
Temat zajęć	Przyjęcie kierunkowe wewnętrzną częścią stopy.						
Motoryka :	Zd. rytmizacji i sprzężenia ruchów, zd. zachowania równowagi, szybkość z piłką						
Mentalność:	Pewność Siebie, Improwizacja, Opanowanie .						
Fundamenty gry:	Szerokość, Postęp (Atakowanie), Zagęszczenie, asekuracja (Bronienie) .						
Data	18.05.2017	Godzina	17:00 – 18:15	Miejsce	Boisko Orlik, ul. Chopina 18a, Zielona Góra		
Kategoria	Żak – Junior F	Czas :	90 minut	Nr. zajęć	4	Liczba zawodników	16
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki Inne:
Liczba	20	8	20	35	25	12	-

Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		<p>Zabawa ożywiająca: „Złap piłkę”</p> <p>Organizacja: Zawodnicy wykonują określone ćwiczenia rozgrzewkowe na hasło „piłka” muszą jak najszybciej złapać jedną z piłek ustawionych w polu (ustawiamy np. 6/8 piłek). Osoba która nie zdążyła wykonuje zadanie dodatkowe (z piłką, bez piłki:pajacyki, mrówki, el. BM)</p> <p>Ćwiczenia Rozgrzewkowe:</p> <p>1) skip A, 2) skip C, 3) krok odstawno – dostawny prawa i lewa strona, 4) krok skrzyżny, 5) odwodzenie nad piłką, 6) przywodzenie nad piłką, 7) przeskoki przez piłkę,</p> <p>Modyfikacja: Zawodnicy mogą zabrać więcej niż jedną piłkę.</p> <p>Rywalizacja: Która drużyna zbierze więcej piłek.</p>	15'
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		<p>Zabaw orient.-porządkowa: „Król strzelców”</p> <p>Opis ćwiczenia: Podział zawodników jak na rysunku. Zadanie zawodnika z piłką: z określonej strefy strzału „strącić” pachołki ustawione naprzeciwko. Trener określa sposób uderzenia piłki. Po 2 seriach zmieniamy nogę która uderza.</p> <p>Modyfikacja: Wydłużamy odległość strefy strzału.</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na prawidłowe ułożenie stopy (Wewnętrzna część stopy) , pracujemy 50% nad nogą prawą i 50% nad nogą lewą.</p>	10'

**Zabawa techniczna: „Podaj celnie i przyjmij kierunkowo”**

20'

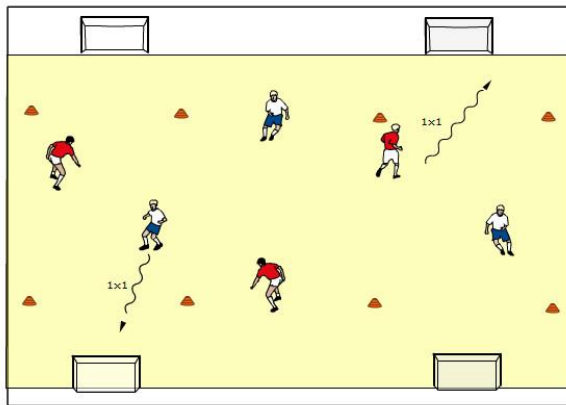
Opis ćwiczenia: *Ustawienie jak na rysunku Każdy zawodnik z piłką. Rywalizacja w grupach, kto wykona szybciej 10 powtórzeń (dobrych).

1) Zawodnik trzyma piłkę w rękach. Jego zadaniem jest trafić piłką do środka kwadratu, po czym jak najszybciej ją złapać jeszcze w środku obiegając jeden pachołek z prawej lub lewej strony. (po jednym koźle piłki).

2) Ustawienie podobnie jak w ćw.1 tylko piłka przy nodze. Zawodnik uderza piłkę WCS po podłożu i jak najszybciej obiega 2 pachołki, po czym przyjmuje piłę jeszcze w kwadracie i wyprowadza piłę na zewnątrz.

3) Ustawienie jak na rysunku. Jeden partner z piłką drugi bez piłki naprzeciwko (w środku pierwszego kwadrat). Zawodnik z piłką podaje do kolegi stojącego w środku i musi prawidłowo zareagować na jego kierunek przyjęcia. Wyjście z piłką po przyjęciu w stronę prawą zawodnik wbiega do kwadratu od lewej itd. podanie prawa i lewa noga Sposoby przyjęcia piłki (wew./zew. Część stopy, jedną nogą w kierunku drugiej).

Uwagi: Zwracamy uwagę na optymalne skierowanie piłki do środka i szybką reakcją (lepiej rzucić piłkę w górę niż do przodu), przyjęcie kierunkowe (jednym kontaktem), odpowiednia siła podania.

**Gra w przewodzę 3x3 + 1n**

30'

Opis ćwiczenia: Gra 4x3/3x2 w przewodzie liczebnej. Bramka wyłącznie ze strefy strzału. Po podaniu do strefy i bezpośrednim strzale drużyna otrzymuje 3 pkt. Zmieniamy neutralnych po 5'. Jeżeli mamy parzystą liczbę zawodników możemy zrobić dwóch neutralnych.

Modyfikacja: Za celne uderzenie z po za strefy strzału drużyna otrzymuje 5 punktów.

Uwagi: Zwracamy uwagę na prawidłowe podejmowanie decyzji, współpracę i komunikację.

Część końcowa – porządkowanie, omówienie, pożegnanie**UKŁAD BOISKA:**

5'

