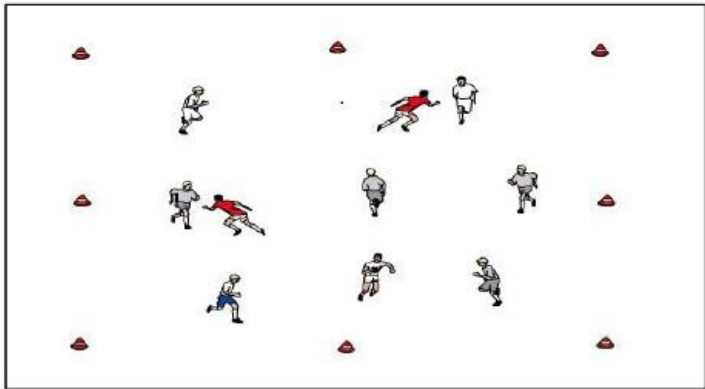
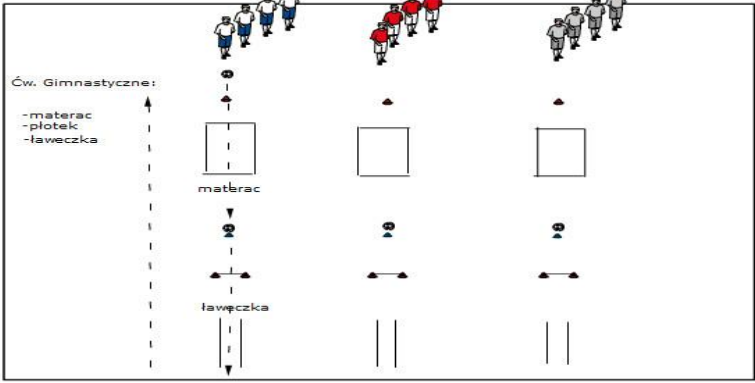

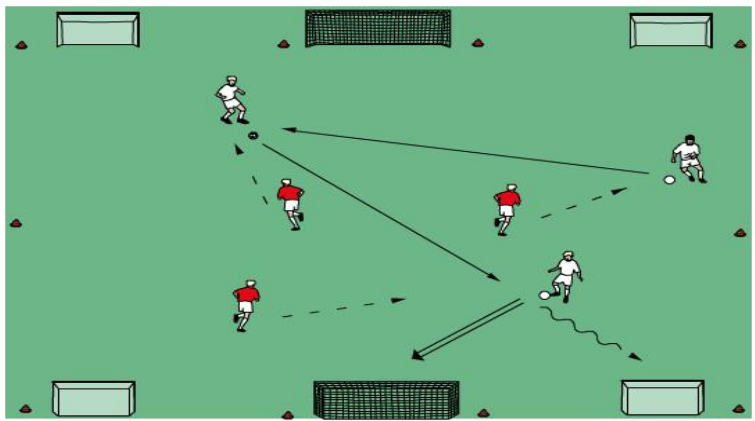


Trener	SZYMAŃSKI KONRAD			Asystent	STACEWICZ KRZYSZTOF			
Temat zajęć	Ćwiczenia oswajające z piłką (próby podań/strzałów)							
Data	24.05.2017	Godzina	17:15	Miejsce	Orlik, ul. Chopina 18 A			
Kategoria	SKRZAT	Czas zajęć	60 min.	Nr. zajęć	6	Liczba zawodników	16	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne: .....
Liczba	20	2	16			12		

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	<p style="text-align: center;"><b>BEREK „DRZEWO”</b></p> 	<p><b>Opis ćwiczenia:</b> Berek jest stały, trener zmienia berka po określonym czasie. Złapana przez berka osoba nie może uciekać, staje na baczność i podnosi, ugięte w łokciach pod kątem 90 stopni, ramiona do góry (pozycja drzewka). Jeden z uciekających zawodników, aby ją uratować musi ustawić się na przeciwko i przybić na raz dwie piątki w uniesione dłonie. Następnie dalej mogą uciekać.</p> <p><b>Uwagi:</b> Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas zabawy i dynamiczny charakter</p>	<b>5'</b>
	<p style="text-align: center;"><b>SZYBKE WILKI</b></p>  <p>Ćw. Gimnastyczne: - materac - płotek - ławeczka</p>	<p><b>Organizacja:</b> Zawodnicy ustawieni w rzędach biorą udział w wyścigach „Szybkie Wilki” pokonując tor przeszkód . Na początku bez piłki, za zwycięstwo 5 pkt za drugie miejsce 3 pkt, za trzecie miejsce 1pkt.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> j.w. z piłką w RR, j.w z piłką przy NN. .</p> <p><b>Uwagi:</b> Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo oraz korygujemy błędy wynikające z nieparidłowego wykonywania zadań</p>	<b>10'</b>
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	<p style="text-align: center;"><b>KTO SZYBCIEJ</b></p> 	<p><b>Opis ćwiczenia:</b> W środkowym kwadracie 2x2 m ustawione są piłki. Dzieci ustawione przy znacznikach. Obok nich ustawione bramki. Pomiędzy polem a bramką słupki imitujący obrońcę. Na sygnał trenera zawodnicy startują i zabierają jedną piłkę ze środka. Wracając wykonują zwód pojedynczy i wprowadzają piłkę do bramki.</p> <p><b>Modyfikacja:</b> Prowadzenie zadaniowe.</p> <p><b>Uwagi:</b> Zwracamy uwagę na prowadzenie piłki oraz odpowiednie wykonywanie zadań motorycznych, technicznych.</p>	<b>15'</b>

CZĘŚĆ GŁÓWNA II	<p style="text-align: center;"><b>GRA Z RÓŻNEJ WIELKOŚCI BRAMKAMI</b></p> 	<p><b>Opis ćwiczenia:</b> Wyznaczamy pole gry o wymiarach 20x15 metrów. Na boisku ustaw jedną dużą bramkę i dwie</p> <p><b>Punktacja:</b> Trafienie do bramki środkowej za 1 punkt, do bramek bocznych 2 punkty.</p> <p><b>Uwagi:</b> Zwracamy uwagę na prawidłowe prowadzenie piłki, pojedynki 1x1 i strzały. Dbamy również o bezpieczeństwo dzieci</p>	<b>25'</b>
CZ. KOŃCOWA		<p><b>Porządkowanie, omówienie, pożegnanie</b></p>	<b>5'</b>

### UKŁAD BOISKA

