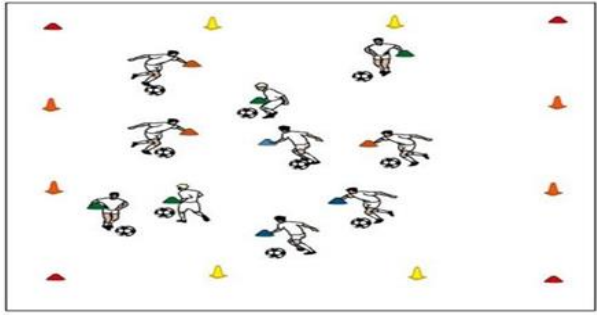
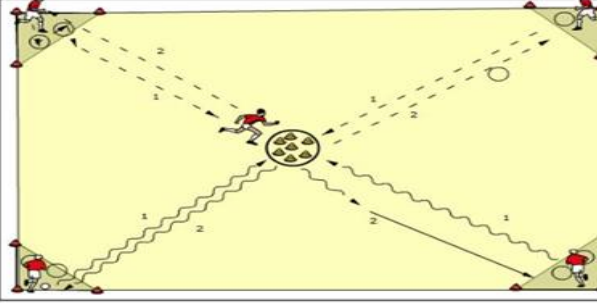
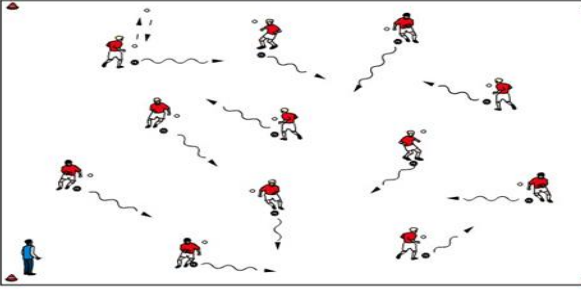
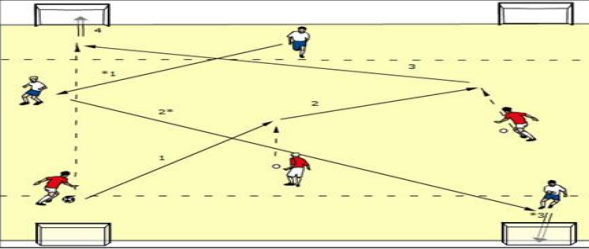
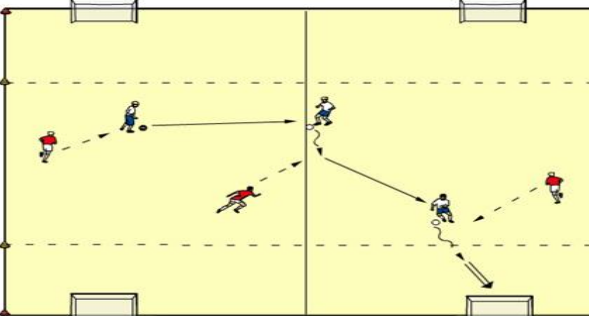
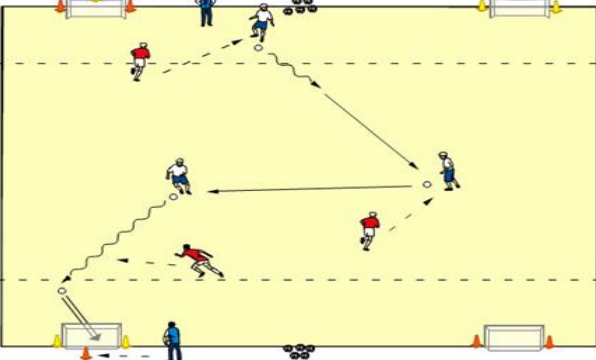


Trener	KS/BS			Asystent	JP/MB			
Temat zajęć	Rozwój inteligencji piłkarskiej w grze 3x1							
Data	29-31.05.17	Godzina	17:00/18:30	Miejsce	ul. Chopina 18 a			
Kategoria	Junior E	Czas zajęć	90'	Nr. zajęć	Liczba zawodników		16	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba	25	2	16	40	12	12		

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		<p>Organizacja zabawy jak na rysunku. W ograniczonym polu wszyscy zawodnicy z piłką - każdy trzymając w ręce kolorowy oznacznik (4 różne kolory). Zawodnicy prowadząc piłki wymieniają się między sobą oznacznikami. Na sygnał trenera ustawiają się przy dowolnym pachołku grupami z tym samym kolorem oznacznika).</p>	5'
		<p>Zawodnicy podzieleni na cztery drużyny (najlepiej w równej liczbie zawodników) . Zadaniem zawodników jest: jak najszybciej przynieść „3 sztabki złota” do swoich skarbców. Wygrywa drużyna, która zrobi to pierwsza. Jedna osoba może przynieść jedną sztabkę złota, po klepinięciu w dłoń startuje następna osoba. Modyfikacja: Po podniesieniu sztabki złota zawodnik może wykonać podanie do swojej drużyny, po przyjęciu piłki to zadanie wykonuje kolega, który był drugi w kolejce.</p>	10'
CZ. WSTĘPNA II		<p>Zawodnicy w rozsypane prowadzą piłkę dowolnie i wykonują zadania z piłeczką tenisową w RR np. podrzuty piłeczki z jednoczesnym prowadzeniem piłki, krążenia wokół tułowia, zawodnicy wymieniają się piłeczkami między sobą – podaje piłkę do kolegi i mówi w którą rękę ma złapać. Zmieniamy sposób prowadzenia piłki, toe taps, sole taps, rolowanie itd.. Uwagi: Zwracamy uwagę na prawidłowe wykonanie ćw. z piłką, szybką reakcją i bezpieczeństwem.</p>	10'
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>3x0 z kierunkiem przeciwnym: Drużyny złożone z trzech zawodników przeprowadzają w dowolny sposób piłkę z jednej strony na drugą, kończąc akcję zdobyciem bramki ze strefy strzału. Modyfikacja: -Która szybciej zakończy akcję strzałem do bramki ze strefy strzału</p>	10'
		<p>Gra 3x3 na podzielonym boisku: Boisko podzielone na dwie części – prawą i lewą. Trzej gracze drużyny znajdującej się w posiadaniu piłki nie mogą przebywać na tej samej połowie. Takie ograniczenie nie dotyczy obrońców. Kiedy jednak wejdą w posiadanie piłki, muszą przestrzegać zasady obowiązującej w ataku . Na takim boisku atakujący uczą się optymalnie gospodarować przestrzenią gry i w ten sposób utrudniają przeciwnikowi obronę. Bramka może być zdobyta tylko w strefie strzału</p>	20'

CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>Gra 3x3 na zmienne bramki: Obie drużyny atakują dwie bramki w pewnej odległości od siebie. Dla doskonalenie postrzegania i analizy sytuacji kolor lub położenie bramek są zmieniane przez trenera w czasie gry.</p> <p><i>P: Którą bramkę należy atakować ?</i> <i>O: Zawsze tę , która jest broniona przez jednego przeciwnika.</i></p> <p><i>P: Jakie akcje przeciwników prowadzą do gry w przewadze ?</i> <i>O: Zm. kierunku i podania w celu przeniesienia gry na długości i szerokości boiska.</i></p> <p>Uwagi: Trener stosuje pytania naprowadzające. Należy zapewnić odpowiednią liczbę piłek rezerwowych.</p>	30'
CZ. KOŃCOWA		Porządkowanie, omówienie zajęć, pożegnanie - okrzyk	5'