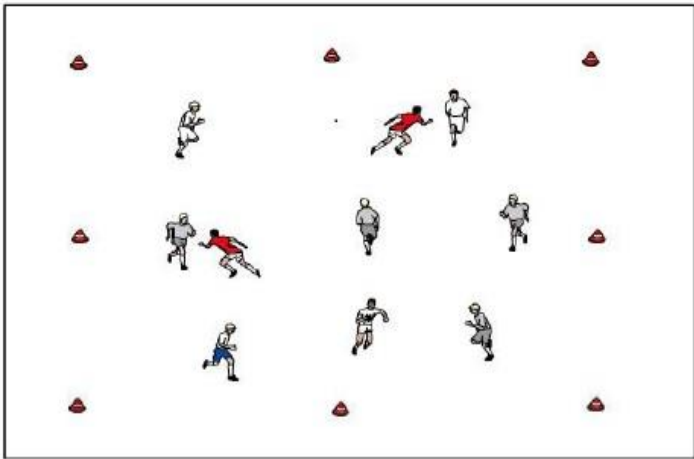
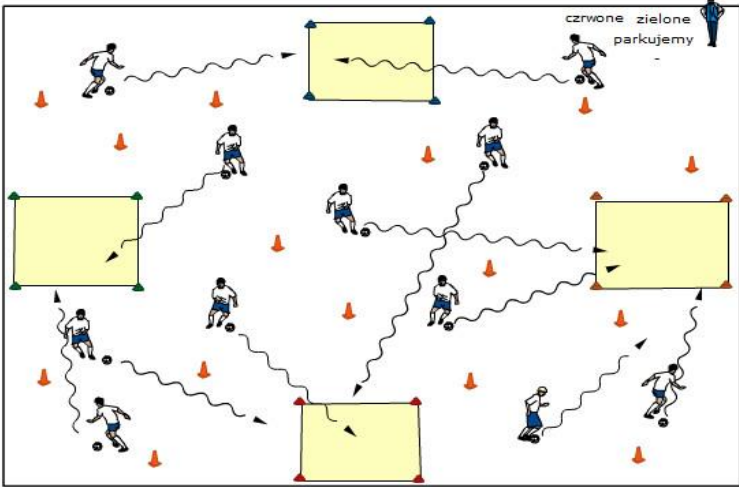
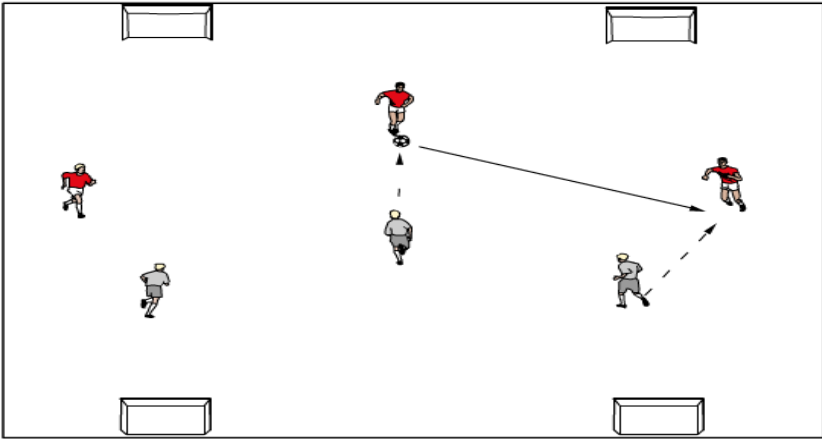


Trener	SZYMAŃSKI KONRAD			Asystent	STACEWICZ KRZYSZTOF			
Temat zajęć	Ćwiczenia oswajające z piłką (kontrola piłki)							
Data	29.05.2017	Godzina	17:15	Miejsce	Orlik, ul. Chopina			
Kategoria	SKRZAT	Czas zajęć	60 min.	Nr. zajęć	7	Liczba zawodników		16
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba	20	2	16			12		

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	<p style="text-align: center;">BEREK SAMOLOT</p> 	<p>Opis ćwiczenia: Trener wyznacza 2 berków, których zadaniem jest łapanie innych. Osoba złapana przez berka staje w pozycji: NN szeroko i RR szeroko, żeby go „wybawić” trzeba złożyć skrzydła.</p> <p>Modyfikacja: Każdy z zawodników posiada piłkę (nawet berek). Zadaniem berka jest złapanie jak największej ilości osób uciekających. Osoba złapana przez berka staje z piłką w RR i w rozkroku. Zawodnicy mogą uratować kolegę poprzez zagranie piłki między jego nogami – najpierw ręką, a następnie nogą. Po 45 sek. sekundach zmieniamy osoby, które są berkami.</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na dynamiczny charakter zabawy oraz bezpieczeństwo. Unikamy stania przy zawodnikach już złapanych, wymuszamy ciągły ruch na zawodnikach.</p>	15'
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	<p style="text-align: center;">AUTOSTRADA</p> 	<p>Opis ćwiczenia: Zawodnicy prowadzą piłkę w sposób określony przez trenera, na hasło: „Czerwone Światło” zatrzymują piłkę w sposób określony przez trenera. Na hasło „Zielone światło” dalej prowadzą. Jeżeli trener wywoła hasło „Parkowanie” zawodnicy muszą zaparkować w dowolnym garażu, ale musi zgadzać się liczba samochodów .</p> <p>Modyfikacja: Przed parkowaniem zawodnicy wykonują zwód/ zm.kierunku na pachołku.</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na jakość wykonywanych elementów technicznych oraz szybkość reakcji.</p>	15'

CZĘŚĆ GŁÓWNA II	<p style="text-align: center;">GRA NA 4 BRAMKI</p> 	<p>25'</p> <p>Opis ćwiczenia: Zawodnicy grają 3x3 na cztery bramki, aby zdobyć bramkę należy wprowadzić piłkę w strefę strzału.</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na podejmowanie decyzji przez zawodników, ustawienie w trójkącie, zachęcamy do zwodów, zmiana kierunku.</p>
CZĘŚĆ KOŃCOWA	<p>Porządkowanie, omówienie, pożegnanie</p>	<p>5'</p>

UKŁAD BOISKA

