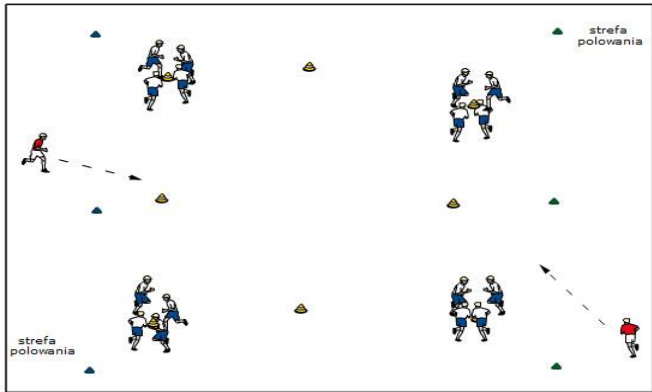
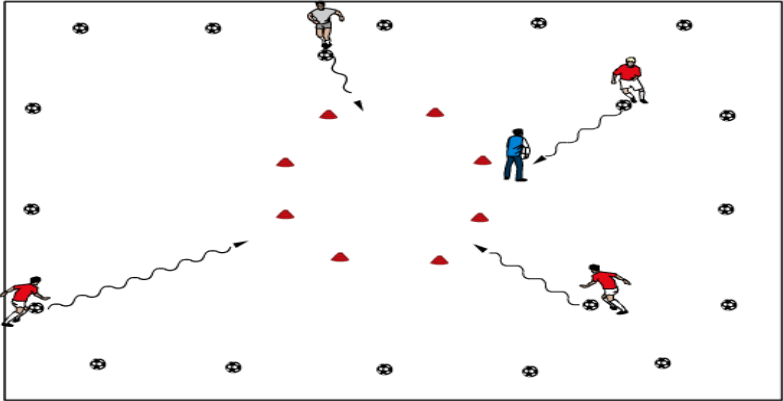
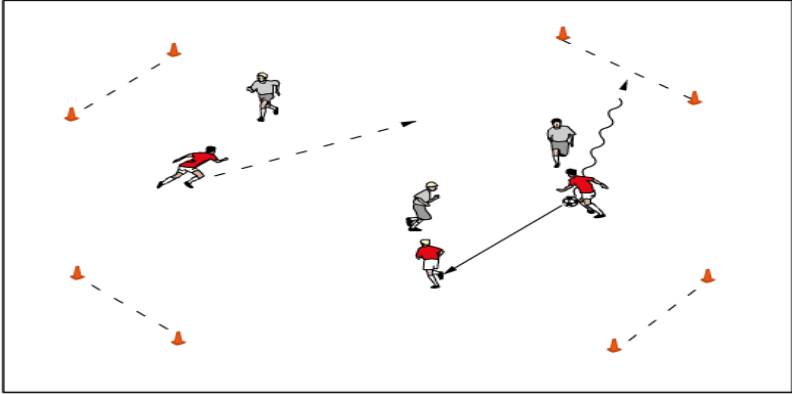


Trener	SZYMAŃSKI KONRAD				Asystent	STACEWICZ KRZYSZTOF		
Temat zajęć	Ćwiczenia oswajające z piłką (ochrona piłki)							
Data	31.05.2017	Godzina	17:15	Miejsce	Orlik, ul. Chopina 18 A			
Kategoria	SKRZAT	Czas zajęć	60 min.	Nr. zajęć	8	Liczba zawodników		16
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba	20	2	16			12		

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	<h3 style="margin: 0;">SZUKANIE PRZYJACIÓŁ</h3> 	<p>Organizacja: Pachołkami zaznaczamy pole gry o wymiarach 20 x 20 metrów. W 16 dzieci. Obok pola gry znajduje się strefa polowania i strefa dzieci, piłki oraz pachołki.</p> <p>Przebieg ćwiczenia: Dzieci poruszają się wewnątrz pola, wykonując różne zadania. Trener mówi liczbę, dzieci muszą utworzyć szybko grupy o podanej liczbie osób (np. „dwa” – grupy 2-osobowe) i chwycić za ręce. Tę fazę ćwiczy się najpierw z różnymi liczbami. Dzieci, które nie mają grupy, mogą przykucnąć w środku innej grupy i w ten sposób się schować. Zabawa w chwywanie: goniący (trener) znajduje się poza polem gry i próbuje na komendę (mówi jakąś liczbę) schwytać samotne dzieci. Gdy trener schwyta dziecko, dostaje „kapelusze” (pachołek z pola zabawy). Gdy dzieci wykonają swoje zadanie, dostają piłkę. Dzieci oraz trener gromadzą zebrane premie na własnych polach.</p> <p>Modyfikacje: Szukaj innych przyjaciół. Zmiana szybkości biegania. Zmiana sposobu poruszania się – bieganie, skakanie, czołganie się.</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na dynamiczny charakter ćwiczenia.</p>	15'
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	<h3 style="margin: 0;">INDIANIE KONTRA BANDYCI</h3> 	<p>Opis ćwiczenia: Dzieci to Indianie, którzy dla swoich rodzin upolowali bawoły (piłki, koszulki itd.) i muszą je przynieść do wioski (koło); wokół wioski grasuje jednak bandyta (trener), który chce wykraść im zdobycz. Dzieci starają się tak prowadzić piłkę przy nodze, aby ograć go i umieścić zdobycz w kole. Następnie powtarzają zadanie z kolejną zdobyczą.</p> <p>Modyfikacja: jedno z dzieci pomaga bandycie.</p> <p>Uwagi: Możemy wykorzystać różnego rodzaju piłki np. tenisowe oraz posłużyć się liniami na sali/boisku.</p>	15'

CZĘŚĆ GŁÓWNA II	<p style="text-align: center;">GRA NA SKOŚNE BRAMKI</p> 	<p>Opis ćwiczenia: Zawodnicy grają 2x2 na cztery bramki ustawione na skos, aby zdobyć bramkę należy przeprowadzić piłkę przez bramkę.</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na podejmowanie decyzji przez zawodników, ustawienie w trójkącie, zachęcamy do zwodów, zmiana kierunku.</p>	25'
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Porządkowanie, omówienie, pożegnanie</p>	5'

UKŁAD BOISKA

