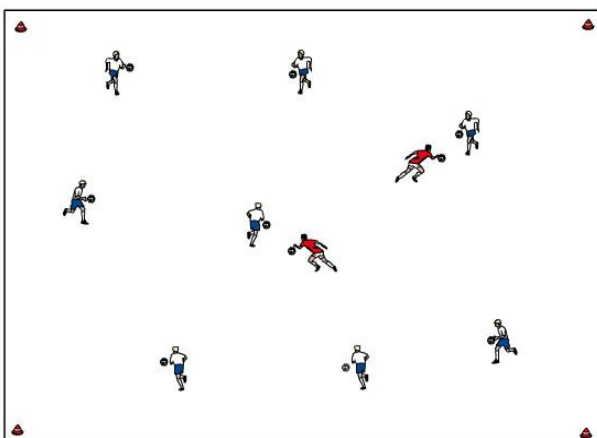
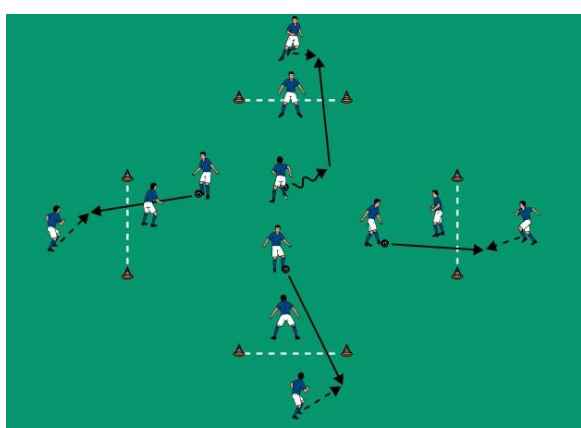


Trener	Bartosz Siemiński			Asystent	Mateusz Bień			
Temat zajęć	Przyjęcie kierunkowe WCS + strzały.							
Motoryka :	Zd. rytmizacji i sprzężenia ruchów, zd. zachowania równowagi, szybkość z piłką							
Mentalność:	Pewność Siebie, Koncentracja i Opanowanie							
Fundamenty gry:	Szerokość, Postęp (Atakowanie), Zagęszczenie, asekuracja (Bronienie) .							
Data	14.09.2017	Godzina	17:00 – 18:20 18:40 – 20:00	Miejsce	Boisko Orlik, ul. Chopina 18a, Zielona Góra			
Kategoria	Żak – Junior F	Czas :	80 minut	Nr. zajęć	3	Liczba zawodników	16	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba	20	8	20	10	25	12	-	

Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		<p>Zabawa ożywiająca: „Berek czardziej” - akcent podań</p> <p>Opis ćwiczenia: Trener wybiera dwóch berków (Arktycznych Czarodziej), którzy „zamrażają” pozostałych po dotknięciu przez berka staje w określonej pozycji: na jednej nodze, w rozkroku, leżenie przodem, mosty. Zadaniem pozostałych jest „odmrożenie” kolegów w sposób wskazany przez trenera.</p> <p>Modyfikacja: Trener wybiera dwóch berków (Arktycznych Czarodziej), którzy „zamrażają” pozostałych po dotknięciu (berek dotyka piłką, którą trzyma w rękach) przez berka osoba złapana staje na jednej nodze (kolano pod kątem 90 °), żeby ją wybawić uczestnicy zabawy podbiegają do dowolnej piłki rozrzuconej po polu i dorzucają piłkę osobie zamrożonej na WCS. Po 1’ zmiana berków.</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na szybką reakcję zawodników oraz bezpieczeństwo..</p>	15’
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		<p>Zabaw strzelecka „Podaj celnie do kolegi”</p> <p>Opis ćwiczenia: Zawodnicy starają się odać przez bramkę, której broni strażnik. Po odbiorze piłki przez strażnika zamiana roli.</p> <p>Modyfikacja:</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na przyjęcie w ruchu, pozycje otwartą oraz jakość podań.</p>	10’

CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p style="text-align: center;">Przyjęcie kierunkowe przez bramkę .</p> <p>Opis ćwiczenia: Zawodnicy ustawieni jak na rysunku: czterech bez piłki (po dwóch przy niebieskich pachołkach). Zawodnik wprowadza piłkę do czerwonej bramki i wykonuje podanie do kolegi ustawionego przy niebieskim pachołku, który przyjmuje w kierunku czerwonej bramki i wykonuje to sam. Ostatni zawodnik wprowadza piłkę w trójkąt i strzela do bramki. Po strzale zawodnicy wykonują slalom i ustawiają się na końcu grupy. Ćwiczenie wykonujemy na dwie nogi.</p> <p>Modyfikacja: Po celnym podaniu zawodnik woła „Bingo” po celnym strzale „Gool”.</p> <p>Modyfikacja: Wprowadzamy rywalizację</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na przyjęcie w ruchu, pozycję otwartą oraz jakość podań.</p>	20'
----------------	--	--	-----

CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p style="text-align: center;">Gra w przewadzę 3x3 + 1n</p> <p>Opis ćwiczenia: Gra 4x3/3x2 w przewadze 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.</p> <p>Modyfikacja: Za celne uderzenie z po za strefy strzału drużyna otrzymuje 5 punktów.</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na prawidłowe podejmowanie decyzji, współpracę i komunikację.</p>	30'
-----------------	--	---	-----

CZĘŚĆ KOŃCOWA	<p style="text-align: center;">Część końcowa – porządkowanie, omówienie, pożegnanie</p> <p style="text-align: center;">UKŁAD BOISKA:</p>		5'
---------------	--	--	----