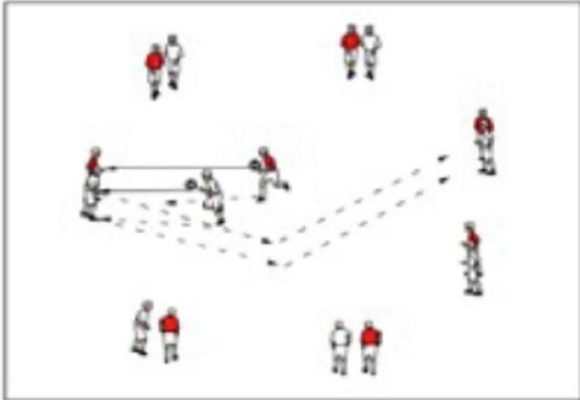
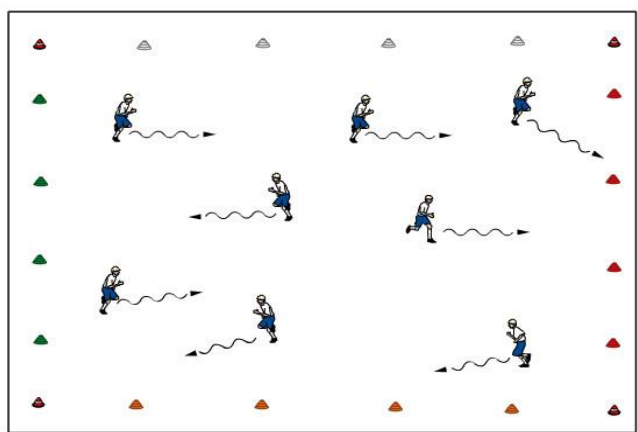


Miejsce zajęć: Boisko orlik, ul. Chopina 18a, Zielona Góra.
Temat zajęć: Prowadzenie piłki, zm. kierunku („ścięcia”) + strzały.
Czas zajęć: 75 minut
Grupa szkoleniowa: Żak I / II
Liczba ćwiczących: 16

Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu (15')

Organizacja	Zabawa ożywiająca „Berek parami po okręgu”	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna parzysta</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: pachołki, narzutki,</p>		<p>Przebieg ćwiczenia: Zawodnicy ustawieni parami na obwodzie okręgu. (po jednej osobie z drużyny) Uciekający z piłką przekazuje ją koledze i zajmuje jego miejsce na obwodzie okręgu. Goniący ma za zadanie złapać osobę uciekającą, gdy tak się stanie następuje zamiana ról.</p> <p>Modyfikacja: *4 piłki, *z piłką przy nodze,</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na dynamiczny charakter ćwiczenia.</p>

Część główna – nauczanie ukierunkowane na rozwój umiejętności piłkarskich: koordynacja ruchowa – „czucie piłki” (10')

Organizacja	Zabawa orient. – porządkowa: „Pory Roku”	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: 16</p> <p>Czas: 10 min</p> <p>Pole: 20x20m</p> <p>Sprzęt: pachołki, narzutki,</p>		<p>Opis ćwiczenia: Zawodnicy prowadzą piłkę w sposób wskazany przez trenera na hasło np. wiosna ustawiają się z piłkami na odpowiednim boku kwadratu w szeregu. Sposoby ustawienia: z piłką w RR, prowadzenie i siad na piłce, zatrzymanie kolanem itp.</p> <p>Modyfikacja: Na wywołane hasło zawodnicy muszą zatrzymać piłkę stopą, dobiec do innej piłki i wtedy mogą wprowadzić do odpowiedniego boku.</p> <p>Sposoby prowadzenia piłki – zew./wew. Część stopy, rolowanie podeszwą, zm. kierunku stęp on/ścięcia itp.</p> <p>Zm. kierunku: wprowadzamy Inside Cut / ścięcia.</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na jakość wykonywanych elementów technicznych oraz szybkość reakcji.</p>

Część główna – nauczanie techniki – Prowadzenie piłki ze zmianą kierunku + strzały (20')

Organizacja	Rywalizacja techniczna : „Labirynt”	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: 16</p> <p>Czas: 5 min</p> <p>Pole: romby 5x5m</p> <p>Sprzęt: pachołki, narzutki,</p>		<p>Opis ćwiczenia: Usatwienie jak na rysunku. Zawodnik musi przeprowadzić piłkę przez labirynt (trener określa ile pachołków ma ominąć) i jak najszybciej oddać strzał do bramki. Liczmy zdobyte gole. W drodze powrotnej zawodnicy wykonują zadanie dodatkowe (prowadzenie + ścięcia)</p> <p>Modyfikacja: Przed każdym pachołkiem zm. kierunku/zwód</p> <p>Modyfikacja: Rywalizacja w dwójkach, kto szybciej przeprowadzi przez określoną liczbę pachołków i strzeli wygrywa (wersja bez bramkarza).</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na jakość prowadzenia piłki (kontrolę), ale też szybkość.</p>

Część główna II – gra w piłkę nożną (30')

Organizacja	Gra 3x3 na bramki „Po przekątnej”	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna</p> <p>Czas: 30 minut</p> <p>Sprzęt: piłki, pachołki, duże pachołki różnokolorowe</p>		<p>Opis ćwiczenia: Gra 3x3 na bramki po przekątnej. Drużyna w momencie odbioru piłki może zaatakować na bramkę po przekątnej. Jeżeli wprowadzi lub wykona podanie przez środkową bramkę i wprowadzi piłkę do strefy strzału.</p> <p>Uwagi:</p>

Część końcowa – porządkowanie, omówienie, pożegnanie (5')

UKŁAD BOISKA:

