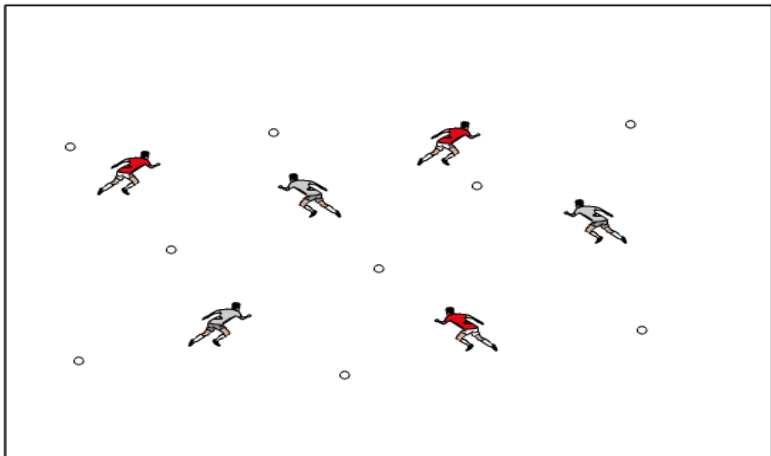
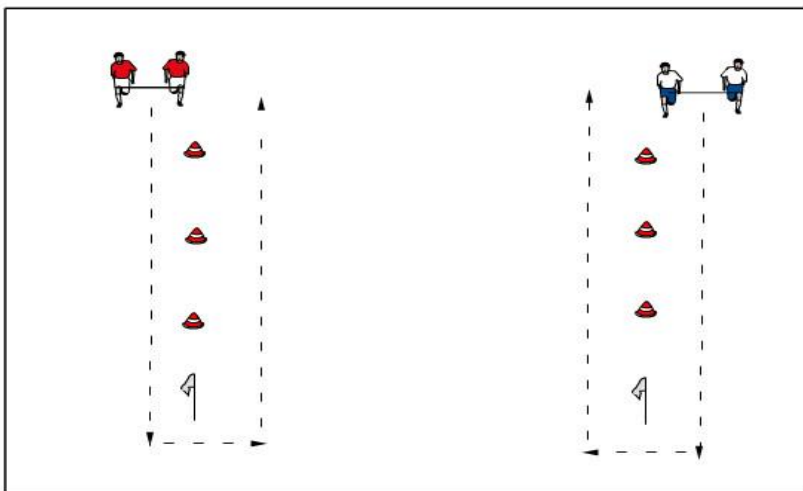
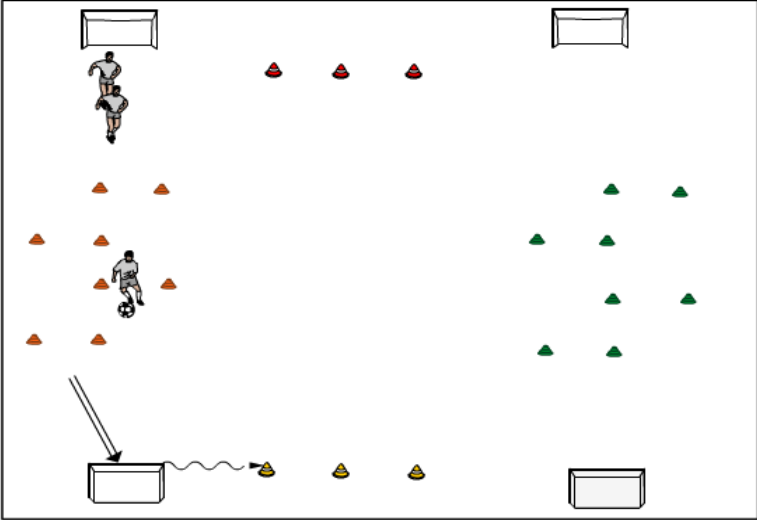
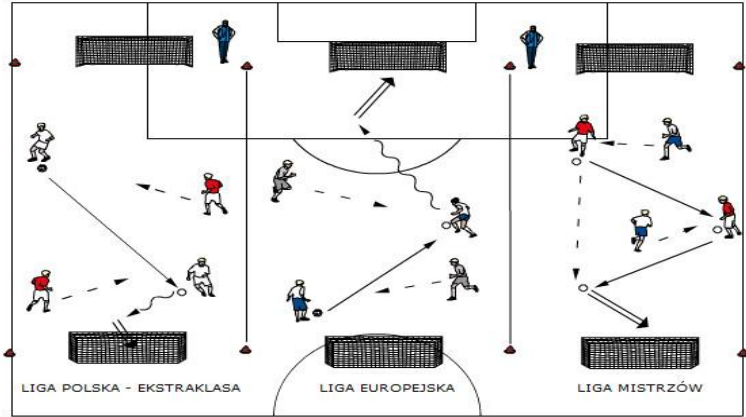


Trener	BS/KS			Asystent	MB/JP			
Temat zajęć	Ćwiczenia oswajające z piłką (próby strzałów)							
Data	11.09.2017	Godzina	17:15	Miejsce	Orlik, ul. Chopina			
Kategoria	SKRZAT	Czas zajęć	60 min.	Nr. zajęć	3	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba	20	6	14			12		

Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	BEREK „POCHŁANIACZ” 	<p>Opis ćwiczenia: Zawodnicy bawią się w berka. Początkowo jeden berek, ale każda kolejna złapana osoba dołącza do niego, aż do momentu, gdy pozostanie jedna osoba uciekająca. Zawodnicy uciekający mogą schronić się w kółkach, wykonując w nich określone zadania – w każdej serii inne: stanie 3 sek. na jednej nodze, 3 pajacyki, przełożenie kółka, 3 przysiady.</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas zabawy i dynamiczny charakter</p>	5'
	SZTAFETA KRASNALI 	<p>Opis zadania: Krasnale dwójkami okrążają pachołek, przenosząc wspólnie plastron. Można go przenosić na różne sposoby – przytrzymując ramionami czy też za paskiem spodenek. Współzawodnictwo – olbrzym zbliża się wielkimi krokami, kto będzie szybszy? Następnie sztafeta – plastron przenoszony na głowie, między kolanami itp.</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo oraz korygujemy błędy wynikające z nieparadłowego wykonywania zadań</p>	10'

CZĘŚĆ GŁÓWNA I	<p style="text-align: center;">STRZELAJĄCE KRASNALE</p> 	<p>Opis ćwiczenia: zawodnicy ustawieni po przekątnej w dwóch grupach. Na sygnał przeprowadzają piłkę przez leśne bramki prowadząc na każdym odcinku inną częścią stopy i oddają silny strzał do bramki. Następnie przeprowadzają piłkę slalomem pomiędzy pachotkami i ustawiają się z drugiej strony. Liczymy bramki.</p> <p>Modyfikacja: na każdym odcinku zmiana nogi prowadzącej</p> <p>Uwagi: Prawidłowa kontrola piłki, szybkość</p>	15'
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	<p style="text-align: center;">TURNIEJ „LIGA MISTRZÓW”</p> 	<p>Opis ćwiczenia: Wyznaczamy małe boiska do gier 2x2 (3x3/4x4 większe boiska). Trener nadaje drużyną nazwy prawdziwych drużyn: Mecze trwają po 5 minut. Wygrany zespół awansuje „o ligę” wyżej. (Liga Polska – Ekstraklasa, Liga Europejska, Liga Mistrzów).</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na prawidłowe prowadzenie piłki, pojedynki 1x1 i strąły. Dbamy również o bezpieczeństwo dzieci.</p>	25'
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Porządkowanie, omówienie, pożegnanie</p>	5'

UKŁAD BOISKA

