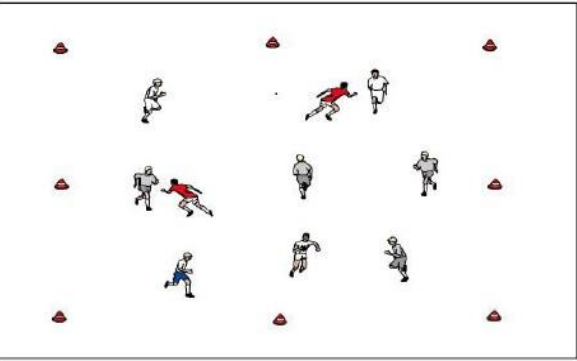


Miejsce zajęć: Boisko orlik, ul. Chopina 18a, Zielona Góra
 Temat zajęć: Podania i przyjęcia piłki
 Czas zajęć: 90 minut
 Grupa szkoleniowa: orlik
 Liczba ćwiczących: 16

Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu (20')

Organizacja	Berek „ogonki”	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna parzysta</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: pachołki, narzutki, bramki namiotowe.</p>		<p>Każdy z zawodników otrzymuje plastron, z którego robi sobie ogonek. Zadaniem zawodników jest „zebranie” jak największej ilości ogonków partnerom. Osoba, która „straciła” ogonek może go odzyskać wykonując określone zadanie wskazane przez trenera (np. pokonanie toru przeszkód, pajacyki itp.)</p> <p>MODYFIKACJA: ćwiczenie powtarzamy z piłką przy nodze.</p> <p>RYWALIZACJA: kto zostanie mistrzem ogonków ??</p>

Organizacja	Berek drużynowy	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna parzysta</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Sprzęt: pachołki, narzutki, bramki namiotowe.</p>		<p>Zawodnicy podzieleni na dwie grupy. Jedna z piłkami druga bez piłek. Zawodnicy bez piłek po kolei wbiegają do pola przeciwnika i muszą dotknąć nogą dowolną piłkę któregoś z zawodników czerwonych po wykonanym zadaniu przybiegają do grupy by zmienić kolebę. Po wykonaniu zadania przez wszystkich następuje zmiana ról. Wygrywa drużyna, która osiągnie lepszy czas.</p> <p>Modyfikacja: Zawodnicy bez piłki muszą odebrać piłkę i podać/przeprowadzić ją do swojego pola.</p> <p>Modyfikacja: Zawodnicy z piłkami mają 2/3 piłki w zależności od liczebności grupy. Zadaniem zawodnika wbiegającego bez piłki jest dotknięcie osoby, która aktualnie posiada piłkę przy nodze. Takie zadanie wymusza u zawodników komunikację i współpracę.</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo i dynamiczny charakter ćwiczenia.</p>

Część główna – nauczanie umiejętności piłkarskich: koordynacja ruchowa (15')

Organizacja	Koordynacyjny Tor Przeszkód	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna parzysta</p> <p>Czas: 15 minut</p> <p>Sprzęt: pachołki, narzutki,</p>		<p>Zawodnicy podzieleni na drużyny na sygnał trenera wykonują określone ćwiczenia na przyrządach:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hula – hop (skoki na jednej lub na dwóch nogach) - płołki (skip – przodem/bokiem), - grzybki – krok odstawno – dostawny, - drabinka – pajacyki, „szybkie nogi”. <p>Wygrywa osoba, która jako pierwsza poprawnie wykona ćwiczenie.</p>

Część główna – nauczanie techniki – Podani i przyjęcia + strzały (30')

Organizacja	Doskonalenie podań w ćwiczeniach motywujących	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna parzysta</p> <p>Czas: 15 minut</p> <p>Sprzęt: pachołki, narzutki,</p>	 	<p>MODYFIKACJA 1: Bez presji/limitowana: Zawodnicy dobrani w sześciuosobowe grupy wykonują podania piłki bez z przyjęcia/z przyjęciem w ustawieniu w rombie. Zawodnik wykonuje podanie piłki do partnera i idzie „za piłką”, partner zagrywa podanie zwrotne omija swój „gate” po czym otrzymuje podanie i wykonuje to samo z partnerem, który oczekuje w następnym „gate”. Ostatni zawodnik doprowadza piłkę na koniec i zaczyna ćw. od nowa</p> <p>Challenge: Zawodnicy mają wykonać określoną liczbę „okrążeń” np. 2 okrążeń, kto zrobi to szybciej zwycięża.</p> <p>MODYFIKACJA 2: Pełna presja: Tym razem ustawiamy zawodników w bramkach i wybieramy dwóch obrońców. Dwóch obrońców stara się zabrać piłkę. Jeżeli im się uda mają za zadanie wykonać podanie między sobą. Jeżeli im się uda zamieniają się miejscami z zawodnikiem, który popełnił błąd i jednym wybranym przez niego.</p> <p>Challenge: Zawodnicy mają wykonać określoną liczbę podań np. 10 jeżeli im się uda zawodnicy środkowi zostają w środku na kolejną rundę.</p> <p>MODYFIKACJA 3: Pełna presja: Tym razem ustawiamy zawodników w bramkach i wybieramy dwóch obrońców. Dwóch obrońców stara się zabrać piłkę. Jeżeli im się uda mają za zadanie zdobyć bramkę na dowolną z czterech bramek, których bronią zawodnicy przypisani do tych bramek. Jeżeli im się uda zamieniają się miejscami z zawodnikiem, który popełnił błąd i jednym wybranym przez niego.</p> <p>Challenge: Zawodnicy mają wykonać określoną liczbę podań np. 10 jeżeli im się uda zawodnicy środkowi zostają w środku na kolejną rundę.</p>

Część główna – gra w piłkę nożną (30')

Organizacja	Gra na 4 bramki	Przebieg ćwiczenia
Pole: 25x25m		Gra 3x3. Zawodnik może zdobyć punkt po podaniu od zawodnika z zespołu przez bramkę ze znaczników i bezpośrednio uderzając na małą bramkę.
Liczba zawodników: 3x3		Modyfikacja: 1. Zawodnicy czerwoni podają piłkę przez czerwone bramki, a niebiescy przez białe.
Czas: 3x5 minut		
Sprzęt: 5 piłek, znaczniki, talerzyki, 4 małe bramki		

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

UKŁAD BOISKA:

