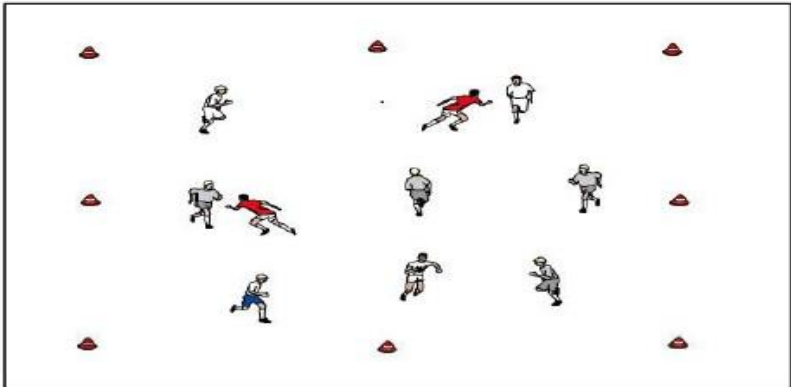
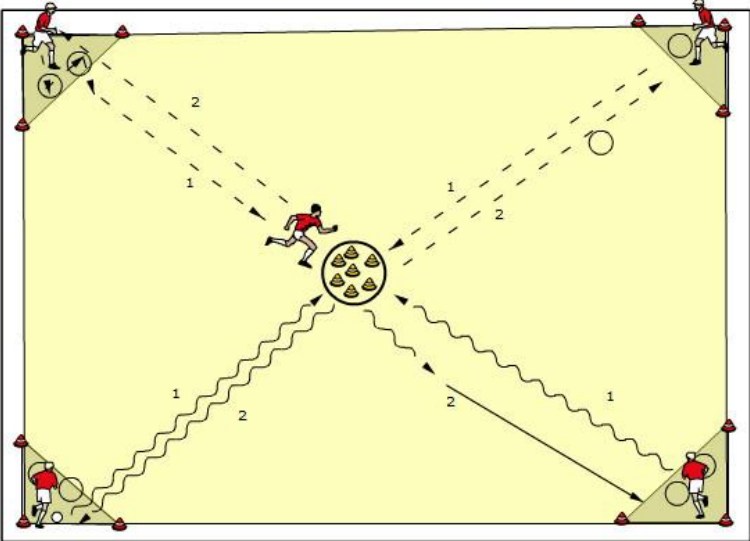
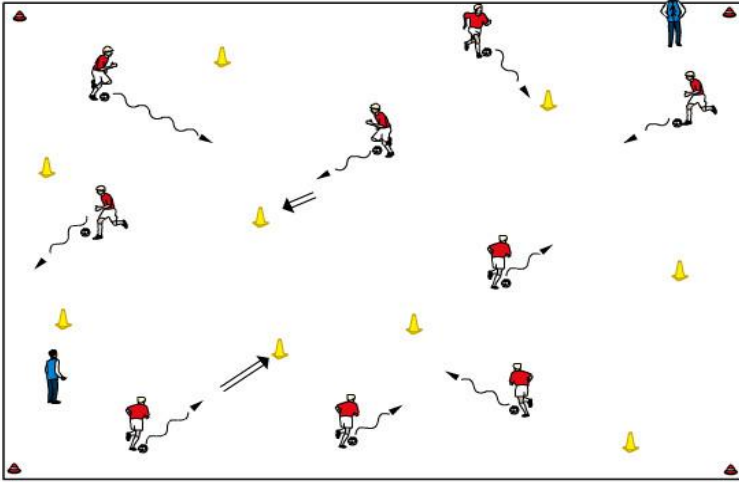
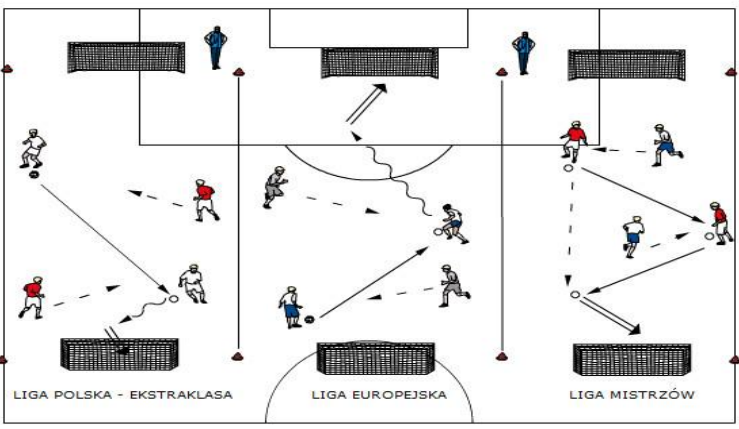


Trener	BS/KS			Asystent	MB/JP			
Temat zajęć	Ćwiczenia oswajające z piłką (próby podań/strzałów)							
Data	13.09.2017	Godzina	17:15	Miejsce	Orlik, ul. Chopina			
Kategoria	SKRZAT	Czas zajęć	60 min.	Nr. zajęć	4	Liczba zawodników		14
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne:
Liczba	20	6	14			12		

Grafika		Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	BEREK „CUKIEREK” 	<p>Opis ćwiczenia: Zadanie zaczynamy od zwykłego berka. Osoba złapana przez berka staje się berkiem. Trener wyznacza 2/3 berków, którzy łapią pozostałych. Osoba złapana przez berka wykonuje pozycję: leżenie przodem, żeby ją „uwolnić” należy przetoczyć ją na plecy i z powrotem na brzuch (tak jak rozwijanie cukierka).</p> <p>Modyfikacja: Przed „rozwinieniem cukierka” należy przeskoczyć nad nogami kolegi.</p> <p>Uwagi: Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas zabawy i dynamiczny charakter</p>	5'
	WYŚCIG PO ŻŁOTO 	<p>Opis ćwiczenia: Zawodnicy podzieleni na cztery drużyny (najlepiej w równej liczbie zawodników). Zadaniem zawodników jest: jak najszybciej przynieść „3 sztabki złota” do swoich skarbców. Wygrywa drużyna, która zrobi to pierwsza. Jedna osoba może przynieść jedną sztabkę złota, po klepinięciu w dłoń startuje następna osoba.</p> <p>Modyfikacja: Zawodnik przed startem wykonuje ćwiczenie koordynacyjne na kółkach.</p> <p>Modyfikacja: Zawodnik, który oczekuje na kolegę wykonuje el. BM w miejscu.</p> <p>Modyfikacja: Zadanie wykonujemy prowadząc piłkę prawą i lewą nogą.</p> <p>Modyfikacja: Po podniesieniu sztabki złota zawodnik może wykonać podanie do swojej drużyny, po przyjęciu piłki to zadanie wykonuje kolega, który był drugi w kolejce.</p> <p>Uwagi: Zawodnicy mogą „wykradać” sztabki złota z innych skarbców, ale osoby które pozostały w skarbcach nie blokują im dostępu do sztabek.</p>	10'

CZĘŚĆ GŁÓWNA I	<p style="text-align: center;">BINGO</p> 	<p>Opis ćwiczenia: Na polu zabawy rozstawiamy pachołki 10 – 15 . Każdy zawodnik z jedną piłką prowadzi piłkę na hasło bingo stara się trafić piłką w jak największą liczbę pachołków. Za każdym razem kiedy udało się trafić przyprawdza piłkę do trenera – przybija piątkę i głośno woła „bingo” dopiero może dalej zbijać pozostałe pachołki.</p> <p>Modyfikacja: Zawodnik po zbitiu pachołka i przybiciu piątki może wprowadzić piłkę do strefy strzału i oddać strzał do dowolnej bramki. Pachołek 1 punkt, bramka 3 punkty.</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 strzały. Dbamy również o bezpieczeństwo dzieci.</p>	25'
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Porządkowanie, omówienie, pożegnanie</p>	5'

UKŁAD BOISKA

