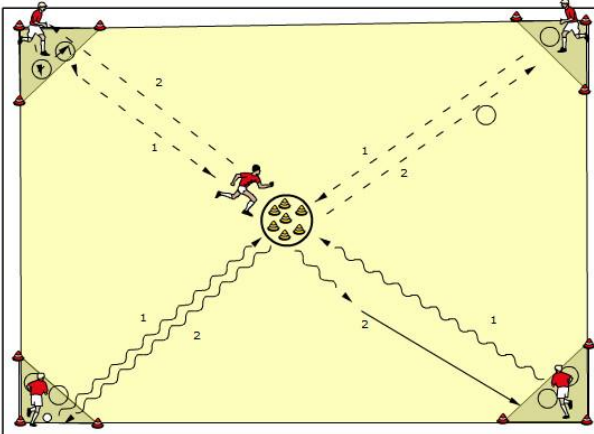


Miejsce zajęć: Boisko orlik, ul. Chopina 18a, Zielona Góra.
Temat zajęć: Rozwój Inteligencji Piłkarskiej – Gra 3x0 w różnych formach.
Czas zajęć: 75 minut
Grupa szkoleniowa: Żak I / II
Liczba ćwiczących: 16

Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu (20')

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Berek „kolorowy”	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: dowolna parzysta Czas: 5 minut Sprzęt: pachołki, narzutki, bramki namiotowe.</p>		<p>Opis ćwiczenia: Berek może złapać osobę tylko ze swojego koloru. Modyfikacja: Osoba złapana przez berka może złapać osobę innego koloru Uwagi: Zwracamy uwagę na bezpieczeństwo podczas zabawy i dynamiczny charakter zabawy.</p>

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

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Zabawa koordynacyjno – szybkościowa: „Wyciąg po złoto”	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zawodników: 16 Czas: 10 min Pole: 20 x 20m Sprzęt: pachołki, narzutki, piłki</p>		<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 sztawkę złota, po klepinięciu w dłoń startuje następna osoba. Modyfikacja: Zawodnik przed startem wykonuje ćwiczenie koordynacyjne na kółkach. Modyfikacja: Zawodnik, który oczekuje na kolegę wykonuje el. BM w miejscu. Modyfikacja: Zadanie wykonujemy prowadząc piłkę prawą i lewą nogą. Modyfikacja: Po podniesieniu sztabki złota zawodnik może wykonać podanie do swojej drużyny, po przyjęciu piłki to zadanie wykonuje kolega, który był drugi w kolejce. Uwagi: Zawodnicy mogą „wykradać” sztabki złota z innych skarbców, ale osoby które pozostały w skarbcach nie blokują im dostępu do sztabek.</p>

Część główna – nauczanie techniki – Rozwój Inteligencji Piłkarskiej – Gra 3x0 w różnych formach (20')

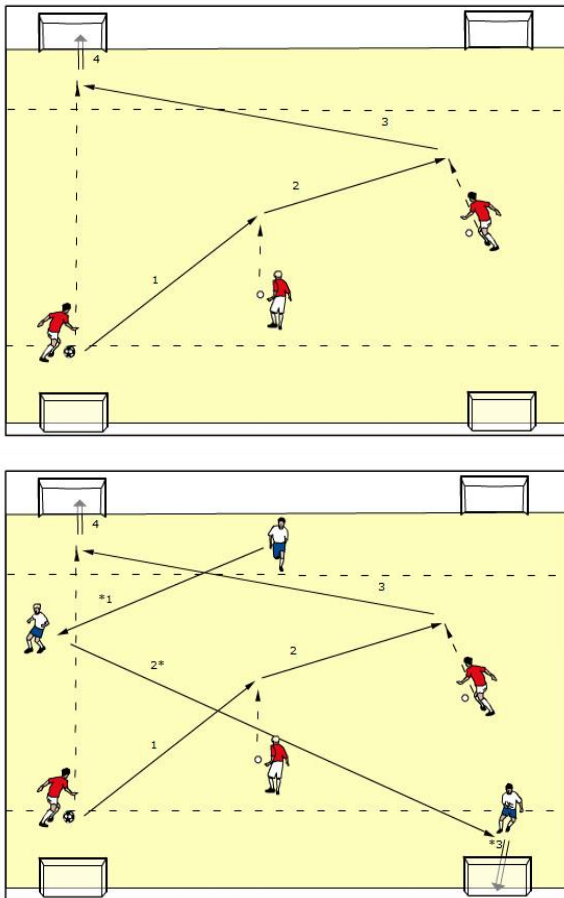
Organizacja

(liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)

Gra 3x0 w różnych formach

Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników: 3 atakujących,
Czas: 2x15 minut
Sprzęt: piłki, 4 bramki



Gra 3x0 na czas: „Formuła 1” – na czas: Ten wariant ma formę współzawodnictwa wszystkich drużyn 3 – osobowych. Drużyny mają zadanie strzelić bramkę w jak najkrótszym czasie. Każdy gracz musi przynajmniej raz dotknąć piłki aby bramka była zaliczona.

Modyfikacja: Przynajmniej jedno podanie ze środkowym zawodnikiem. Zawodnik, który uderza do bramki nie może być szybciej w strefie strzału niż piłka.

3x0 z kierunkiem przeciwnym:

Każda z dwóch drużyn 3 osobowych startuje w tym samym czasie z przeciwległych linii końcowych. Przerwa ma miejsce dopiero wówczas, kiedy jedna z drużyn strzeli 5 bramek. Ta gra doskonali ocenę sytuacji, tzn. dostrzeganie i wykorzystanie wolnego miejsca.

Modyfikacja: Presja czasu. 15 – 20 sekund na skończenie akcji.

Uwagi: Zwracamy uwagę na odpowiednie ustawienie w trójkącie. Odpowiednie podania i przyjęcia piłki.

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

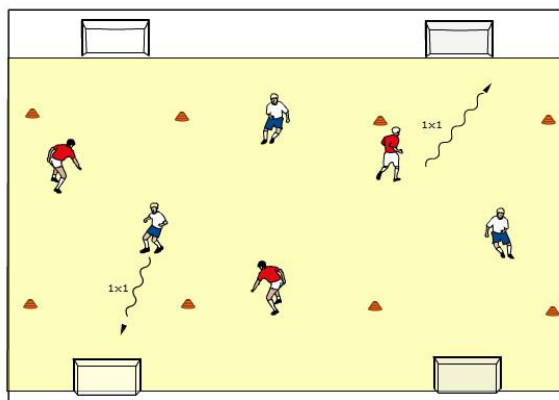
Organizacja

(liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)

Gra 3x3 na 4 bramki

Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników: dowolna
Czas: 30 minut
Sprzęt: pachołki, piłki



Opis ćwiczenia: Gra 3x3 na cztery bramki. Bramka tylko po przekroczeniu strefy strzału, po podaniu do strefy i strzale bez przyjęcia 3 pkt.

Modyfikacja: Zespół może atakować tylko bramkę po przekątnej. Jeżeli nastąpił odbiór piłki z lewej strony to zespół, który atakuje może atakować na prawą bramkę i odwrotnie.

Uwagi: Zwracamy uwagę na odpowiednie ustawienie w trójkącie, komunikację oraz ruch bez piłki.

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

