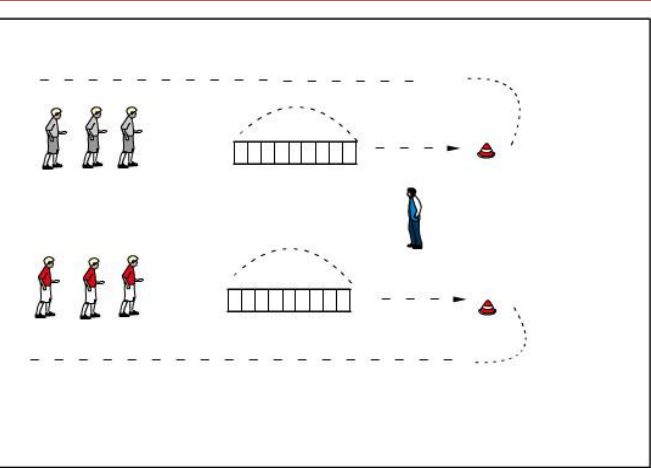


Miejsce zajęć: Hala sportowa, ul. Prosta 39, Zielona Góra  
 Temat zajęć: Drybling (Gra 1x1) + strzały.  
 Czas zajęć: 90 minut  
 Grupa szkoleniowa: orlik  
 Liczba ćwiczących: 16

### Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu (15')

| Organizacja  | Berek „ogonki”   | Przebieg ćwiczenia  |
|--|--|---|
| <p><b>Liczba zawodników:</b><br/>dowolna parzysta</p> <p><b>Czas:</b> 10 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> 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><b>MODYFIKACJA:</b> ćwiczenie powtarzamy z piłką przy nodze.</p> <p><b>RYWALIZACJA:</b> kto zostanie mistrzem ogonków ??</p> |

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

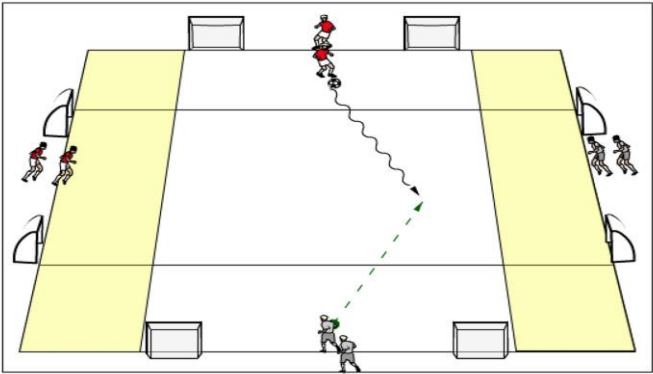
| Organizacja  | Koordynacja ruchowa  | Przebieg ćwiczenia  |
|--|--|---|
| <p><b>Liczba zawodników:</b><br/>dowolna parzysta</p> <p><b>Czas:</b> 15 minut</p> <p><b>Sprzęt:</b> pachołki, narzutki,</p> |  | <p>Zawodnicy wykonują określone ćwiczenia na drabince koordynacyjnej wskazane przez trenera w dwóch grupach. Zwracamy uwagę na jakość wykonania ćwiczeń. Przed każdym nowym ćwiczeniem trener demonstruje co zawodnicy wykonują na drabince.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) tapingi przodem (bieg przodem co krok w jednym okienku),</li> <li>2) tapingi przodem x2 (dwa kroki w okienku),</li> <li>3) tapingi bokiem x 2 (prawa i lewa strona)</li> <li>4) pajacyki przez drabinę,</li> </ol> <p>*po wykonaniu ćwiczenia wracamy w truchcie ,</p> |

## Część główna – nauczanie techniki – Drybling (gra 1x1) + strzały (30')

| Organizacja   | Doskonalenie dryblingu w formie rywalizacji  | Przebieg ćwiczenia   |
|---|--|--|
| <p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna<br/><b>Czas:</b> 15 minut<br/><b>Sprzęt:</b> piłki, pachołki, narzutki</p> |  | <p><b>Bez presji:</b><br/>Ustawiamy kwadrat o boku 10x10m. Zawodnicy ustawieni w równej liczbie na każdym boku kwadratu (naprzeciwko czerwoni i niebiescy – rywalizacja drużyn)</p> <p><b>MODYFIKACJA 1:</b> Wszyscy zawodnicy wykonują określone el. BM w miejscu (pull push combination) na sygnał trenera jedna drużyna przeprowadza swoje piłki na drugą stronę i dalej wykonuje el. czucia piłki, drużyna przeciwna rusza w momencie kiedy cała drużyna pierwsza przeprowadziła piłki.</p> <p><b>MODYFIKACJA 2:</b> j.w tylko z elementem zwodów. Po przeprowadzeniu piłki na drugą stronę zawodnicy wykonują zwód Ronaldo i wracają na swoje miejsce.</p> <p><b>Uwagi:</b> Zawodnicy cały czas wykonują el. czucia piłki w miejscu. Zwracamy uwagę na dokładność wykonania ćwiczenia. Ciągłość ćwiczenia jest kluczowa.</p> <p><b>SPOSOBY PROWADZENIA PIŁKI OKREŚLA TRENER:</b><br/>1. Proste podbicie. 2. Wewnętrzne zewnętrzne podbicie na zmianę. 3. Prowadzenie po zygzaku ze zmianą kierunku Iniesta.</p> |

| Organizacja   | Doskonalenie dryblingu w formie rywalizacji   | Przebieg ćwiczenia   |
|---|---|--|
| <p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna<br/><b>Czas:</b> 15 minut<br/><b>Sprzęt:</b> piłki, pachołki, narzutki</p> |  | <p><b>Pełna presja: 1x1:</b><br/>W ćwiczeniu dodajemy jednego obrońcę z każdej drużyny, który przeszkadza w prowadzeniu piłki zawodnikom prowadzącym. Po przejściu piłki przez obrońcę, zawodnik zajmuje jego miejsce. Tylko na początku będzie po jednym obrońcy z każdej drużyny, później w zależności, kto odbierze piłkę. Obrońca, który odebrał piłkę zajmuje miejsce przy zawodnikach swojej drużyny.</p> <p><b>Pełna presja 2x2:</b><br/>j.w. tylko gra 2x2. Zawodnicy po jednej stronie mają piłki, zostawiamy dwóch obrońców, zadaniem zawodników z piłką jest wygranie pojedynku 2x2 i podanie piłki do przeciwnej drużyny (po drugiej stronie). Jeżeli obrońcy przejmą muszą wykonać to samo zadanie, przeprowadzić piłkę do jednego ze swoich boków.</p> |

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

| Organizacja   | 1x1 w cztery strony świata   | Przebieg ćwiczenia   |
|---|--|--|
| <p><b>Liczba zawodników:</b> dowolna parzysta<br/><b>Czas:</b> 25 minut<br/><b>Sprzęt:</b> pachołki, narzutki, tyczki</p> |  | <p>Boisko o wymiarach 20x20. Strefa strzala ok. 4m. Gra na 4 strony świata. Szary zawodnik gra 1x1 z czerwonym zawodnikiem po skończeniu gry(gol, piłka opuści boisko) zaczyna strona gdzie czerwoni mają piłkę. Zmiany pozycji o jedno w kolorze, następnie po 6 minutach zmiana bramek na które się atakuje. Bramkarz (trener lub kursant)</p> |

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

## UKŁAD BOISKA:

