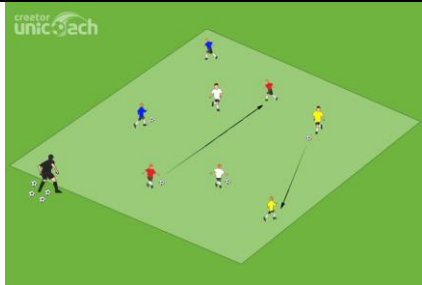






Trener				Asystent				
Temat zajęć								
Mikrocykl	Podania i przyjęcia w grach oraz strzały							
Technika/ działania indywidualne	W ataku: podania i przyjęcia, strzały W obronie: odbiór piłki przez wyprzedzenie			Motoryka		KZM - różnicowanie ruchów		
Działania grupowe/ zespołowe	W ataku: ruch „od i do” piłki W obronie: krycie zawodników bez piłki W ataku: geometria ataku W obronie: wąskie ustawienie w obronie			Mentalność/wiedza		Budowanie świadomości / Aspekt społeczny		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Orlik	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć		Liczba zawodników	12-18	
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne:
Ilość	18	8	12	20			1	Obręcze

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	Swobodna zabawa z piłkami (wyszumienie). Zbiórka, przypomnienie zasad, temat zajęć (pogadanka). Koszykówka (na hali) LUB piłka ręczna (na boisku) - Wszyscy grają jednocześnie na 2 równoległych polach w koszykówkę LUB w piłkę ręczną.		25 min
		Podania w parach - Zawodnicy dobrani w pary. Poruszają się w wyznaczonym polu gry i wymieniają podania. Na początku swobodnie, a później według wskazówek trenera, który co kilkadziesiąt sekund zwraca uwagę na ważny aspekt podczas podań i poruszania się po boisku, np. siłę podania, ruch bez piłki na wolne pole, podniesioną głowę i obserwację przed podaniem czy przyjęciem kierunkowe. Wskazówki zależą od tematu zajęć i umiejętności grupy.	
	Części ciała i piłka (w parach) - Dzieci dobrane są w pary, stoją twarzą do siebie, a pomiędzy nimi leży jedna piłka. Trener wywołuje części ciała, które dzieci muszą dotknąć ręką. Gdy padnie hasło „piłka” dzieci jak najszybciej próbują zabrać piłkę stopą do siebie. Kto wygra zdobywa punkt. Powtarzamy 8-10 razy.		
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Podanie i strzał po przyjęciu piłki - Ustawienie zawodników jak na ilustracji pomocniczej (zadanie w 2 grupach, na 2 bramki). Jeden zawodnik w kwadratowej strefie bez piłki, a pozostali jeden za drugim za linią końcową z piłkami. Pierwszy podaje piłkę do kolegi w strefie, a on przyjmuje piłkę i oddaje strzał na bramkę (nie może wyjść ze strefy). Następnie zabiera piłkę i idzie na koniec rzędu, a ten który podawał wbiega do kwadratowej strefy i powtarzamy zadanie (strumień). Ćwiczymy z rywalizacją między dwoma grupami. Kto strzeli więcej goli przez 120 sekund ma punkt. Powtarzamy 5-6 razy.	30 min
		Gra 2x1 + 1 goniący + BR - Ustawienie zawodników jak na ilustracji pomocniczej. Zawodnik z piłką i jego partner rozpoczynają grę wprowadzeniem piłki. Atakujący muszą minąć przeciwnika i mogą oddać strzał dopiero za środkową strefą. Jeden broniący rozpoczyna w środkowej strefie, a do tego jeden goniący obrońca (rusza w momencie wprowadzenia piłki i wykonuje zadanie na drabince / obręczach / slalom). Broniący po odebraniu piłki, próbują strzelić na jedną z dwóch przeciwległych małych bramek. Jeśli bramkarz złapie piłkę to próbuje zagrać ją do broniących, aby ci mogli strzelić na małe bramki. Trener zmienia broniących i bramkarza co 3-4 kolejki.	
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	Gra 5x5 (3 drużyny) - Gra swobodna na jednym boisku. Zawodnicy podzieleni na 3 równoliczne zespoły. Mecze trwają 2 minuty lub kończą się po strzeleniu 2 bramek przez jeden zespół. Drużyna, która wygra pozostaje na boisku. Drużyny wykorzystują swoją przerwę na uzupełnienie płynów (woda).		30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	Sprzątanie sprzętu. „30 sekund” - Wszystkie dzieci kładą się tyłem w pobliżu trenera. Leżymy oddychając spokojnie i głęboko. Na sygnał trenera dzieci po cichu liczą - próbują odmierzyć 30 sekund. Kto skończy staje po cichu na baczność. Wygrywa osoba, która będzie najbliższe celu. Omówienie zajęć, okrzyk, przybijamy piątki, pożegnanie.		5 min