
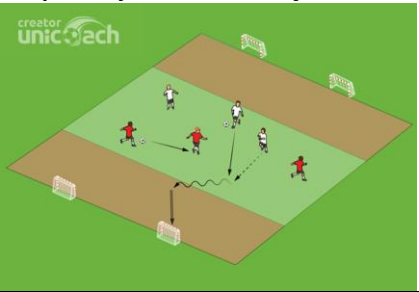
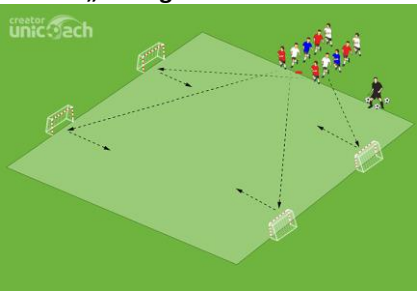


Trener				Asystent				 piłka nożna dla dzieci
Temat zajęć								
Mikrocykl	Podania i przyjęcia w grach oraz strzały							
Technika/ działania indywidualne	W ataku: podania i przyjęcia W obronie: odbiór piłki przez wyprzedzenie			Motoryka		Kształtowanie szybkości		
Działania grupowe/ zespołowe	W ataku: ruch od piłki i do piłki W obronie: krycie zawodników bez piłki W ataku: - W obronie: -			Mentalność/wiedza		Samodyscyplina / Nawadnianie i odżywianie		
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	6	12	20				
	Grafika			Opis				Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	Swobodna zabawa z piłkami (wyszumienie). Zbiórka, przypomnienie zasad, temat zajęć (pogadanka).							25 min
	Berek z piłkami – Berek jest stały bez piłki. Dzieci prowadzą piłki w dowolny sposób. Złapana przez berka osoba staje w rozkroku i unosi piłkę nad głowę, aby ją uratować inny zawodnik musi uderzyć swoją piłką między nogami złapanego (z bliska).							
	Gra do 5 podań rękami (3x3/4x4) – Wszyscy grają jednocześnie na 2-3 wyznaczonych polach. Jedna piłka na jedno pole gry. Zadaniem dzieci jest podawać piłkę do siebie rękami i głośno liczyć ilość podań. Drużyna zdobywa punkt jeśli wymieni 5 podań. Bo zdobyciu punktów kontynuują grę. Jeśli drużyna zdobędzie 3 punkty z rzędu (15 podań) to trener może (ale nie musi) przerwać grę, porozmawiać z zawodnikami i przekazać piłkę drużynie przeciwnej.							
	Wyścigi rzędów z podaniem piłki – Zawodnicy podzieleni na 3 drużyny, ustawiają się w 3 rzędach. Jeden zawodnik z każdego rzędu ustawia się naprzeciwko kolegów (odległość 20 m) z piłką. Zadaniem zawodników jest jak najszybciej przebiec 12 m, po czym wymieniają 3 podania z kolegą i zamieniają się miejscami, a ten który stał z piłką biegnie do swojego rzędu. Po przybiciu piątku rusza następna osoba.							
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	Gra podwójna 3x0 ze strefą strzału			 <p>Dzieci dobrane są w trójki i ustawiają się w rzędach naprzeciwko siebie. Dwie drużyny grają jednocześnie 3 x 0 na 4 bramki w przeciwnych kierunkach (dwie piłki w grze). Zadaniem jest jak najszybsze zdobycie bramki, strzelać można dopiero z wyznaczonej strefy strzału i wcześniej każdy zawodnik musi mieć kontakt z piłką. Drużyna, która pierwsza zdobędzie bramkę otrzymuje punkt. Po zakończonej akcji ruszają następne trójki.</p>				30 min
	Gra 2x2 „killer game”			 <p>Ustawienie zawodników jak na ilustracji pomocniczej. Dwie pary wbiegają na boisko, każdy z zawodników dotyka jednej bramki i trener podaje piłkę - rozpoczyna się gra 2x2. Wygrana para zostaje na boisku i po strzelonej bramce wracają dotkną ponownie swoich bramek. Naprzeciwko wbiega kolejna para, która też musi dotknąć swoich bramek i trener podaje piłkę do kolejnej gry 2x2. Po wyjściu piłki na aut grę także wznowia trener (podaje nową piłkę). Wygrywa para, która będzie miała najwięcej zwycięstw z rzędu.</p>				
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).							25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	Sprzątanie sprzętu. Rzuty karne – Każde dziecko ma piłkę. Zawodnicy podzieleni są na dwie grupy i ustawiają się w rzędzie, jeden za drugim (przy 2 bramkach). Każdy z nich po kolei wykonuje rzut karny. Po każdej serii zmieniamy bramkarzy. Omówienie zajęć, okrzyk, przybijamy piątki, pożegnanie							10 min