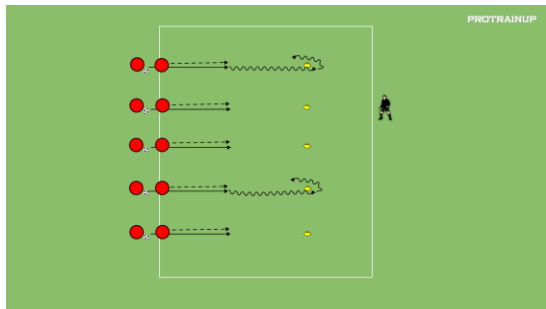
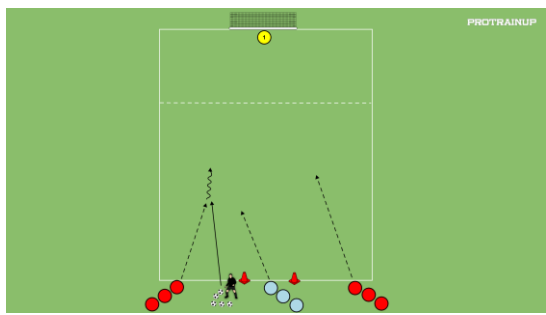
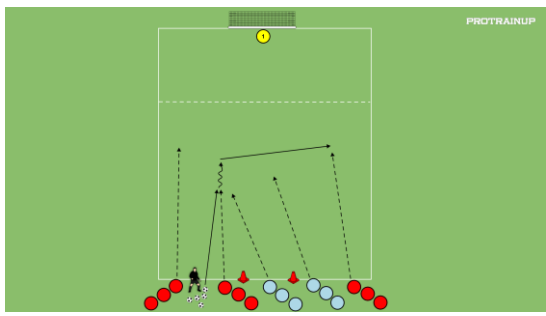
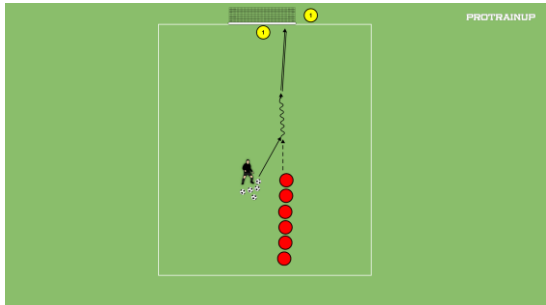




Drużyna				Kategoria wiekowa	ORLIK (U10)					
Trener				Asystent / II trener						
Nr mezcycyku				Nr mikrocyklu						
Nr treningu	14			Data i godzina treningu						
Czas treningu	90'			Liczba zawodników	16-18					
Temat treningu	Atakowanie - zdobywanie przestrzeni, przyjęcie piłki w pełnym biegu									
Cele gry	Zdobycie bramki			Zasady gry			Zdobycie przestrzeni, wsparcie			
Działania	Drybling, przyjęcie, podania, strzały			Cel motoryczny			Szybkość, czas reakcji			
Przybory	Piłki	Bramki	Mini bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne:	
Liczba	16-18	2	-	16	40	12	-	-	-	

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	<p>Żonglerka ziemia-noga - Dzieci żonglują z odbiciami od ziemi, na zmianę lewą i prawą nogą. Liczą na głos ilość podbić.</p> <p>Podbicia piłki do żonglerki - Zawodnicy podbijają piłkę różnymi, wskazanymi przez trenera sposobami (1. Podstawowe - jedną nogą cofamy podeszwą i podbijamy prostym podbiciem; 2. Dwie nogi - jedną nogą cofamy podeszwą i drugą podbijamy prostym podbiciem; 3. Szybkie łączenie nóg - piłka leży między stopami przy czubkach butów, podbicie poprzez szybkie łączenie stóp i podrzucenie piłki). Każde podbicie wykonujemy kilka razy, po podbiciu 3-4 żonglerki i znowu podbicie z ziemi.</p>		20'
		<p>Ćwiczenie w parach - przyjęcie piłki w biegu</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy dobrani w pary, ustawieni na linii bocznej, jeden za drugim. Zawodnik ustawiony z tyłu podaje piłkę między nogami partnera (który stoi w rozkroku), w tym momencie zawodnik rusza, dogania piłkę i przyjmuje ją w przód, (w pełnym biegu). Następnie okrąży stożek, prowadzi piłkę do połowy odległości i podaje do kolegi.</p> <p>Wskazówki i korekta: Koncentracja, czas reakcji, przyjęcie piłki w przód (w pełnym biegu), dynamika.</p> <p>Uwagi: Po każdym powtórzeniu następuje zmiana ról.</p>	
	<p>Części ciała i piłka - Dzieci stoją w parach twarzą do siebie (jedna piłka na parę). Pary ustawione jedna obok drugiej, w odległościach kilku metrów od siebie. Trener wywołuje części ciała, które dzieci muszą dotknąć ręką. Gdy padnie hasło „piłka” dzieci jak najszybciej próbują zabrać piłkę stopą do siebie. Kto zabierze piłkę zdobywa punkt.</p>		
CZĘŚĆ GŁÓWNA		<p>Gra 2 x 1 + BR z powracającym (przyjęcie piłki w biegu)</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Trener rozpoczyna grę podaniem do jednego z atakujących. Zadaniem atakującego jest przyjąć piłkę w przód (w pełnym biegu) i zakończyć akcję 2 x 1 strzałem (obowiązuje strefa strzału). Zadaniem broniącego jest powrót do obrony, odbiór piłki i podanie jej do kolegi stojącego w bramce z pachołków.</p> <p>Wskazówki i korekta: Zdobywanie przestrzeni, przyjęcie piłki w przód (w pełnym biegu), drybling, podania, strzały.</p> <p>Uwagi: Dwie organizacje. Po zakońzonej akcji ruszają kolejni zawodnicy. Zmiana ról i pozycji co kilka minut.</p>	20'
		<p>Gra 3 x 2 + BR z powracającymi (przyjęcie piłki w biegu)</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Trener rozpoczyna grę podaniem do jednego z atakujących. Zadaniem atakującego jest przyjąć piłkę w przód (w pełnym biegu), wykonanie minimum jednego podania i zakończenie akcji 3 x 2 strzałem (obowiązuje strefa strzału). Zadaniem broniącego jest powrót do obrony, odbiór piłki i podanie jej do kolegi stojącego w bramce z pachołków.</p> <p>Wskazówki i korekta: Zdobywanie przestrzeni, przyjęcie piłki w przód (w pełnym biegu), drybling, podania, strzały.</p> <p>Uwagi: Jedna lub dwie organizacje. Po zakońzonej akcji ruszają kolejni zawodnicy. Zmiana ról i pozycji co kilka minut.</p>	20'
	<p>Gra swobodna 7 x 7 i mała gra 1 x 1 / 2 x 2 - Zawodnicy grają 7 x 7 na dużym boisku. Pozostali grają 1 x 1 / 2 x 2 na małym boisku obok. Wskazówki i korekta: Gra swobodna, przyjęcie w biegu. Uwagi: Rotacja zawodników na boiskach (zmiany).</p>		20'
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Ćwiczenie - strzał po przyjęciu piłki w biegu</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy ustawieni w rzędzie naprzeciwko bramki. Trener podaje piłkę do zawodnika, który po przyjęciu piłki w przód (w pełnym biegu) i krótkim prowadzeniu piłki oddaje strzał na bramkę. Dwóch bramkarzy broni na zmianę.</p> <p>Wskazówki i korekta: Koncentracja, czas reakcji, przyjęcie piłki w przód (w pełnym biegu), dynamika, sam na sam, strzały.</p> <p>Uwagi: Dwie organizacje. Częste podania od trenera, tak by zawodnicy strzelali szybko jeden po drugim.</p> <p>Sprzątanie sprzętu, krótkie omówienie zajęć, okrzyk, przybijamy piątki, pożegnanie.</p>	10'