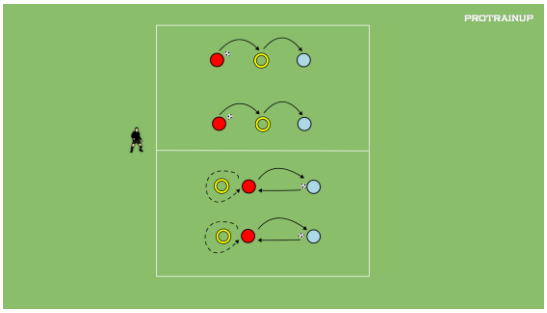
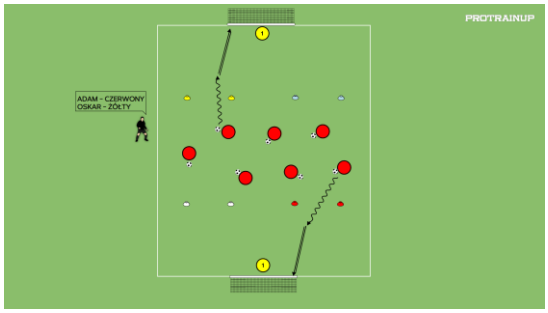
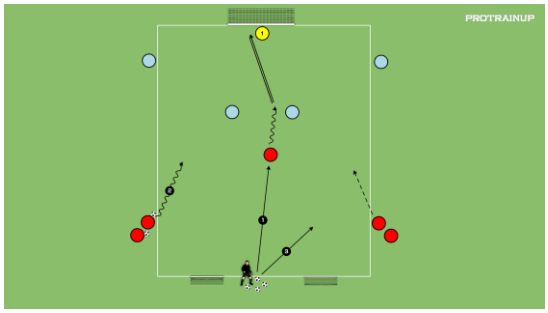
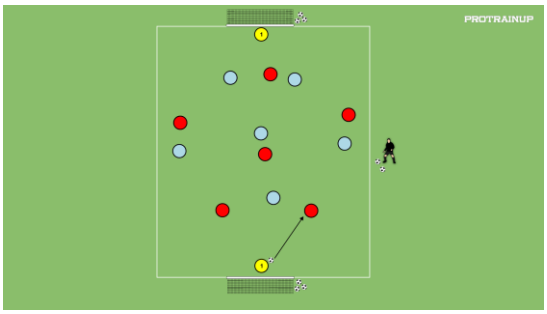
Drużyna	Wielim Szczecinek 2016			Kategoria wiekowa		ORLIK (U10)			
Trener	Jakub Śpiegowski			Asystent / II trener					
Nr mezocyklu				Nr mikrocyklu					
Nr treningu	32			Data i godzina treningu					
Czas treningu	90’			Liczba zawodników			16-20		
Temat treningu	Atakowanie - zdobywanie przestrzeni, strzały i elementy gry bramkarza								
Cele gry	Zdobycie bramki			Zasady gry			Zdobywanie przestrzeni, wsparcie		
Działania	Drybling, przyjęcie, podania, strzały			Cel motoryczny			Koordynacja, 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		**Ćwiczenie w parach - rzucanie piłki przez hula-hop** - Dzieci dobrane w pary, stoją naprzeciwko siebie, a między nimi leży hula-hop (piłka na parę). Ich zadaniem jest tak rzucać piłkę, by odbiła się w hula-hop (lub w zastępstwie obok stożka) i przeleciała do kolegi. Robimy zmyłki, rzucamy w lewo i prawo, tak aby kolega nie złapał (wtedy rzucający zdobywa punkt). **Ćwiczenie w parach - chwyt bramkarski w klęku** - Dzieci dobrane w pary, stoją naprzeciwko siebie. Jeden z zawodników podaje piłkę po ziemi do partnera. Drugi robi klęk na jedno kolano, chwyta piłkę oburącz, odrzuca do kolegi i obiega hula-hop (lub stożek). Po 5 podaniach i chwytach zawodnicy zamieniają się rolami.	20’
		**Zadania z piłkami i strzały po przeprowadzeniu przez kolor** **Przebieg, ograniczenia:** Zawodnicy prowadzą piłki w środkowej strefie i wykonują tam wskazane przed trenera zadania (czucie piłki, prowadzenie, zwody, żonglerka itp.). Na sygnał trenera, który wywołuje imię i kolor, wskazany zawodnik prowadzi piłkę przez bramkę ze stożków o tym kolorze i oddaje strzał na bramkę. **Wskazówki i korekta:** Koncentracja, używanie obu nóg, kontrola piłki, strzał po prowadzeniu, strzał z małej odległości, dynamika. **Uwagi:** Częste sygnały od trenera, tak by zawodnicy strzelali prawie ciągiem, ale zawsze tylko jeden na jedną bramkę.	
CZĘŚĆ GŁÓWNA		**Gra 3 x 2 + BR po strzale i dodatkowy strzał** **Przebieg, ograniczenia:** Trener rozpoczyna grę podaniem do atakującego (1), którego zadaniem jest przyjąć piłkę w stronę bramki i oddać strzał (bez presji broniących). Następnie atakujący wprowadzają piłkę do gry 3 x 2 + BR (2). Zadaniem atakujących jest jak najszybciej strzelić bramkę. Broniący po odbiorze strzelają na małe bramki. Po akcji trener podaje piłkę do wywołanego zawodnika (3), który przyjmuje piłkę w stronę bramki i oddaje strzał. **Wskazówki i korekta:** Zdobywanie przestrzeni, używanie obu nóg, siła podania, wsparcie, strzały. **Uwagi:** Dwie organizacje. Po zakończonej akcji ruszają kolejni zawodnicy. Zmiany napastnika. Zmiana ról i pozycji co kilka minut.	30’
		**Gra swobodna 7 x 7 i ćwiczenia bramkarskie w parach** Zawodnicy grają 7 x 7 na dużym boisku. Pozostali wykonują proste ćwiczenia bramkarskie w parach (rzucanie piłki i chwyt oburącz, podanie po ziemi i chwyt w klęku, podrzut i chwyt w wyskoku itp.). **Wskazówki i korekta:** Gra swobodna, strzały. **Uwagi:** Rotacja zawodników między grą a ćwiczeniami (zmiany).	30’
CZĘŚĆ KOŃCOWA	**Rzuty karne** **Przebieg, ograniczenia:** Dzieci ustawiają się jeden za drugim z piłkami przy dwóch bramkach. Każdy zawodnik po kolei strzela karnego. Wykonujemy 3-4 rundy. **Wskazówki i korekta: Jakość i siła uderzenia.** Uwagi: Dwie organizacje. Po każdej rundzie zmiana bramkarzy. **Sprzątanie sprzętu. Omówienie zajęć, okrzyk, przybijamy piątki, pożegnanie.**		10’