

Trener	Jakub Śpiegowski	Asystent						
Temat zajęć	Wykorzystanie przewagi liczebnej i atak szybki							
Mikrocykl	Atakowanie							
Technika/działania indywidualne				Motoryka	Kształtowanie szybkości			
Działania grupowe/zespołowe				Mentalność/wiedza				
Data	29.11.2021	Godz.	13:15	Miejsce	Boisko, SP nr 5			
Kategoria	Młodzik	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć	28	Liczba zawodników	16-20	
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne:
Ilość	25	6	20	40	12			Płotki
	Grafika			Opis				Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	<p>Zbiórka, krótka pogadanka.</p> <p>Adaptacja do wysiłku / rozgrzewka – prowadzenie z oznacznikiem w rękach – zawodnicy prowadzą piłkę po wyznaczonym polu i jednocześnie wykonują ćwiczenia z oznacznikiem, np. przekładają go z ręki do ręki wokół ciała; podrzucają i łapią lewą ręką; podrzucają i łapią prawą ręką; rzucają z ręki do ręki; wymieniają się oznacznikami i na sygnał trenera wywołany kolor oznaczników zatrzymuje piłkę obok trenera.</p> <p>Szybkość – starty z różnych pozycji – wszyscy ustawieni w szeregu, na sygnał trenera jak najszybciej biegną do wyznaczonej linii, za każdym razem trener zmienia pozycję startową, może to być: stanie na baczność, siad skrzyżny, siad prosty, leżenie przodem lub tyłem, podpór przodem itp., pomiędzy startami przerwa do uspokojenia oddechu.</p>							25 min
				<p><b>Gra 2 x 1 + BR</b> (20 m x 24 m)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- atakujący rozpoczyna akcję podaniem do napastnika (do 9) i rozpoczyna się gra 2 x 1 + BR,</li> <li>- atakujący próbują jak najszybciej zakończyć akcję strzałem,</li> <li>- broniący po przechwycie strzela na małą bramkę.</li> </ul>				
CZĘŚĆ GŁÓWNA I				<p><b>Gra 4 x 2 + goniący + BR</b> (35-40 m x 24 m)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- akcję rozpoczyna biała 8, może zacząć od podania do 9 lub skrzydłowych 7/11 lub wprowadzeniem,</li> <li>- w momencie rozpoczęcia akcji rusza także czerwony zawodnik goniący,</li> <li>- biali próbują strzelić na dużą bramkę, a czerwoni po odbiorze na 2 małe bramki,</li> <li>- po zakończonej akcji na boisku ustawiają się kolejni zawodnicy i ponownie rozpoczyna biała 8.</li> </ul> <p><b>Modyfikacje:</b> trener może określić sposób rozpoczęcia akcji (pierwsze podanie do 9 lub pierwsze podanie do 7/11 lub wprowadzenie lub dowolność), ale finalne rozwiązanie akcji zawsze wybierają zawodnicy.</p>				30 min
				<p><b>Gra 9 x 9</b> (całe boisko)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gra swobodna lub z interwencjami trenera ukierunkowanymi na temat główny treningu.</li> </ul>				
CZĘŚĆ KONCOWA	<p>Sprzątnięcie i porządkowanie sprzętu.</p> <p>Gra w łapki – Zawodnicy są dobrani w pary, stoją naprzeciwko siebie i grają w łapki. Każde trafienie to jeden punkt, a każda pomyłka to zmiana ról. Kto zdobędzie więcej punktów?</p> <p>Okrzyk drużynowy, pożegnanie i przybicie piątek z trenerem.</p>							5 min