
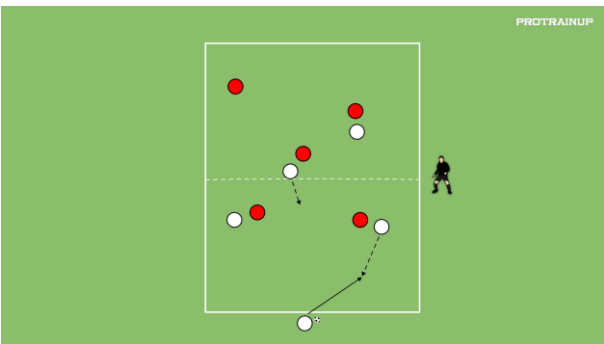
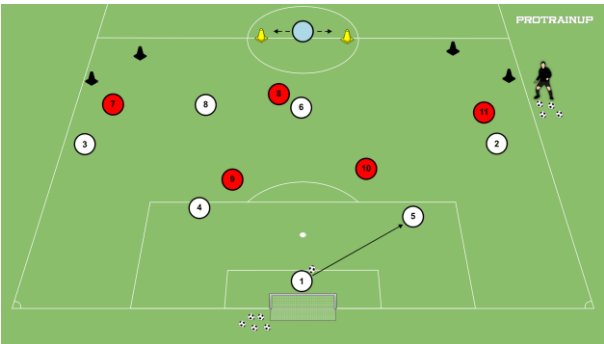
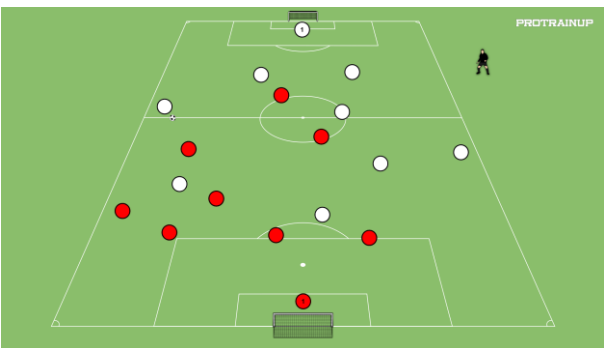


Trener	Jakub Śpiegowski		Asystent					
Temat zajęć	Atakowanie – otwarcie gry i wsparcie zawodnika z piłką							
Mikrocykl	Atakowanie							
Technika/ działania indywidualne	Podania i przyjęcia piłki		Motoryka	Szybkość				
Działania grupowe/ zespołowe	Wsparcie Przestrzeń		Mentalność/wiedza					
Data	14.03.2022	Godz.	13:15	Miejsce	Boisko przy SP5			
Kategoria	U12	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć	72	Liczba zawodników	16-20	
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne:
Ilość	20	2 duże	10	30	6	-	-	-
	Grafika			Opis				Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	<p>Zbiórka, krótka pogadanka.</p> <p>Adaptacja do wysiłku / rozgrzewka – zawodnicy ustawieni w kole, każdy wykonuje ćwiczenia kształtujące wskazane przez trenera (skipy, wymachy, ćwiczenia łączące pracę rąk i nóg itp.). Następnie w kole wymieniamy podania 4 piłkami, tak żeby się nie zderzyły. Jeśli piłki się zderzą to wszyscy wykonują zadanie (np. 5 pajacyków).</p> <p>Szybkość – zawodnicy dobrani w pary. Jeden stoi na linii bocznej i biegnie w miejscu, drugi tuż za nim z piłką. Zawodnik z piłką kopie ją do przodu po ziemi, a zawodnik z linii musi ją dogonić i podać do kolegi. Po każdym powtórzeniu następuje zamiana ról.</p>							10 min
		<p>Gra 5 x 5 z otwarciem (24 m x 18 m)</p> <ul style="list-style-type: none"> - każdą akcję rozpoczynamy od otwarcia (jeden zawodnik wychodzi za pole i wznawia grę tak jak na ilustracji), - w momencie otwarcia tylko 2 przeciwników może być na bliższej połowie, - na początek gra rękami, z piłką w rękach można zrobić tylko 3 kroki i należy podać piłkę, gra bezkontaktowa, przechwytyjemy piłkę w locie, - punkt za przyłożenie piłki na linii końcowej, - następnie gra nogami, punkt za przeprowadzenie piłki przez linię końcową. 				20 min		
		<p>Gra BR + 6 + N x 5 (otwarcie) (połowa boiska)</p> <ul style="list-style-type: none"> - biali rozpoczynają grę od bramki, otwierają krótkim podaniem, - zdobywają punkt za przeprowadzenie lub strzał do bocznych bramek lub podanie do neutralnego w środkowej szerokiej bramce (10), - przy każdym otwarciu robimy rotację 6, 8 i 10 (inny zawodnik jest neutralnym), - czerwoni po odbiorze atakują na dużą bramkę, - 13 zawodników bierze udział w grze, pozostali wykonują zadanie strzeleckie na drugą bramkę. 				30 min		
	<p>Gra 9 x 9 z otwarciem (całe boisko)</p> <ul style="list-style-type: none"> - gra z interwencjami trenera ukierunkowanymi na temat główny treningu (otwarcie gry, wsparcie, przestrzeń), - po zdobytym голу otwarcie od bramki, - jeśli piłka wyjdzie na aut/rożny również otwarcie, - na koniec 10 minut gry swobodnej. 				25 min			
CZĘŚĆ KOŃCOWA	<p>Sprzątanie i porządkowanie sprzętu.</p> <p>Pogadanka – krótka rozmowa z zawodnikami na temat otwarcia gry i wykorzystywania przestrzeni.</p> <p>Okrzyk drużynowy, pożegnanie i przybicie piątek z trenerem.</p>							5 min