
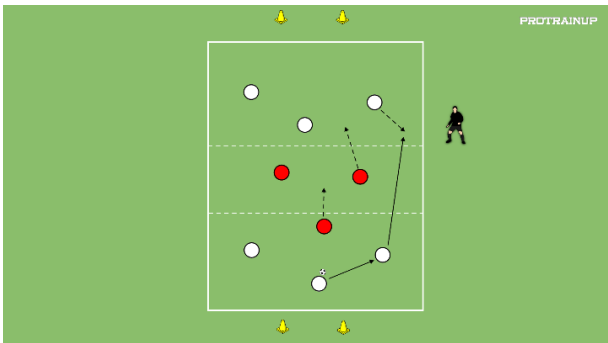
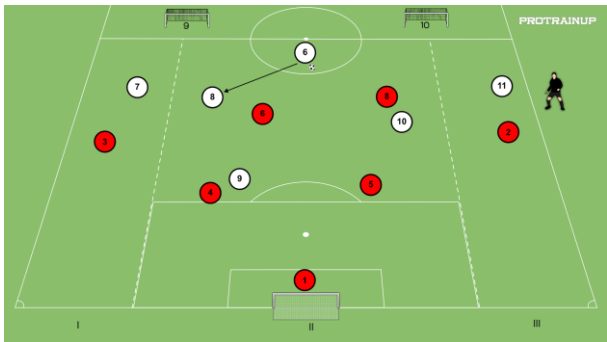
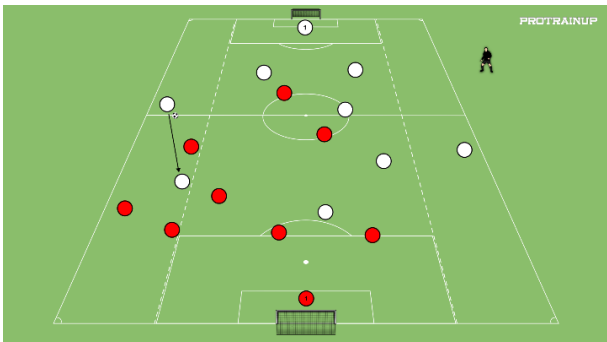


Trener				Asystent						
Temat zajęć	Bronienie – kompaktowość i asekuracja									
Mikrocykl	Bronienie									
Technika/ działania indywidualne	Odbiór piłki Powstrzymanie			Motoryka		Koordynacja ruchowa				
Działania grupowe/ zespołowe	Asekuracja Kompaktowość			Mentalność/wiedza						
Data		Godz.		Miejsce						
Kategoria	U12	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć		Liczba zawodników		16-20		
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne:		
Ilość	20	2 małe 2 duże	10	30	8	-	-	-		
	Grafika				Opis				Czas	
CZĘŚĆ WSTĘPNA	<p>Zbiórka, krótka pogadanka.                      Adaptacja do wysiłku / rozgrzewka – podania w parach, w ciągłym ruchu, podajemy piłkę i uważamy na wszystkie pozostałe pary poruszające się w tym samym polu. Krótkie przerwy na ćwiczenia kształtujące (skipy, wymachy, ćwiczenia łączące pracę rąk i nóg itp.).</p>									10 min
		<p><b>Gra 3 + 3 x 3 na utrzymanie</b> (20-24 m x 12-16 m)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gra 3 x 1 w strefie zewnętrznej,</li> <li>- biali zdobywają punkt za każde przegranie piłki przez strefę środkową (od jednej do drugiej strefy zewnętrznej),</li> <li>- jeden czerwony odbiera w strefie zewnętrznej, dwóch asekuje w strefie środkowej,</li> <li>- zawodnicy w strefie środkowej zamykają linie podania,</li> <li>- za każdym razem inny czerwony wybiega na zewnątrz,</li> <li>- czerwoni po odbiorze zdobywają punkt po strzale na jedną z dwóch małych bramek z pachołków.</li> </ul>								20 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p><b>Gra 6 x 6 + BR</b> (połowa boiska)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grę rozpoczynają biali, atakują na dużą bramkę, mają dowolność w rozegraniu akcji, szukają przewagi liczebnej lub przestrzeni by zaatakować,</li> <li>- czerwoni bronią kompaktowo, tzn. przesuują tak, by zasłaniać bramkę i zajmować sektory najbliższej piłki:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; gdy piłka jest w bocznym sektorze to zajmują sąsiednie sektory (I i II lub II i III),</li> <li>&gt; gdy piłka jest w środkowym sektorze, to wszyscy zawężają do tego sektora (II),</li> </ul> </li> <li>- czerwoni po odbiorze strzelają na jedną z dwóch małych bramek.</li> </ul> <p>Uwaga - pozostali zawodnicy wykonują zadanie strzeleckie na drugą dużą bramkę i trener co kilka minut podmienia zawodników.</p>								30 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p><b>Gra 9 x 9 - 3 sektory</b> (skrócone pole gry)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wyznaczone 3 sektory pomocnicze (lewy, środkowy i prawy),</li> <li>- broniąca drużyna broni kompaktowo (jak w poprzedniej grze, przesuwa i zajmuje sektory najbliższej piłki),</li> <li>- dodatkowo zwracamy uwagę na asekurację zawodnika doskakującego.</li> </ul>								25 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	<p>Sprzątanie i porządkowanie sprzętu.                      Pogadanka – krótkie omówienie zasad asekuracji i kompaktowości.                      Okrzyk drużynowy, pożegnanie i przybicie piątek z trenerem.</p>									5 min