
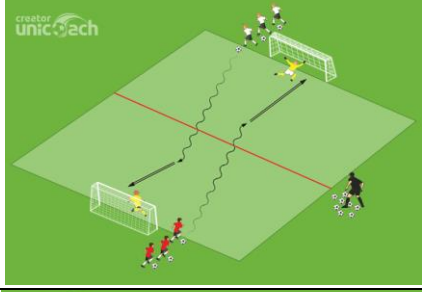
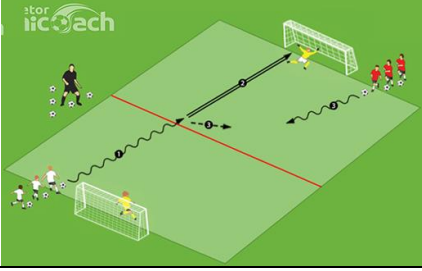


Trener	Jakub Śpiegowski	Asystent	Michał Boderek					
Temat zajęć	Strzały na bramkę po prowadzeniu piłki (prowadzenie w kierunku bramki)							
Mikrocykl	Podania i przyjęcia w grach oraz strzały							
Technika/ działania indywidualne	W ataku: strzały W obronie: odbiór piłki		Motoryka	Kształtowanie szybkości				
Działania grupowe/ zespołowe	W ataku: - W obronie: - W ataku: geometria ataku W obronie: wąskie ustawienie w obronie		Mentalność/wiedza	Kształtowanie samodzielności / Nawadnianie i odżywianie				
Data	03.12.2020	Godz.	8:15	Miejsce	OSiR boisko boczne / SP nr 5 hala			
Kategoria	Orlik 2010	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć	50	Liczba zawodników	16-20	
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne:
Ilość	25	4	20	40				
	Grafika			Opis				Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	<b>Swobodna zabawa z piłkami (wyszumienie). I Zbiórka, przypomnienie zasad, temat zajęć (pogadanka).</b>							20 min
	<b>Prowadzenie anatomiczne</b> - Wszystkie dzieci prowadzą piłkę po wyznaczonym polu. Na komendę trenera zatrzymują piłkę stopą i kładą na piłce wywołaną przez trenera część ciała (np. czoło, kolano, brzuch, nos).							
	<b>Numerowanka z piłkami (na 2 kolory)</b> - Zawodnicy podzieleni są na dwa równoliczne zespoły. Na początek dzieci prowadzą piłki w dowolny sposób. Na sygnał trenera (wywołanie liczby) wszyscy ustawiają się w zespoły o wywołanej liczebności np. Dwa - ustawiamy się w parach; Pięć - w zespoły pięcioosobowe (mogą dobierać się niezależnie od koloru oznacznika). Następnie trener wywołuje tylko liczby i kolory, a zawodnicy muszą dobrać się w odpowiednie grupy (np. 4 = 2 białych i 2 czerwonych, 3 = 2 białych i 1 czerwony).							
	<b>Starty z różnych pozycji</b> - Dzieci ustawione są na linii końcowej wyznaczonego pola, w określonej przez trenera pozycji. Na sygnał trenera ich zadaniem jest jak najszybciej przebiec na drugą stronę pola (odległość 8-10 metrów) i zatrzymać się na przeciwległej linii końcowej. Za każdym razem trener zmienia pozycję startową, może to być: stanie na baczność, siad skrzyżny, siad prosty, leżenie przodem lub tyłem, podpór przodem itp.							
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<b>Gra 1x1 - strzały i gra z bramkarzami</b> - Ustawienie zawodników jak na ilustracji pomocniczej (wszyscy grają jednocześnie na 2 polach). Pierwsi zawodnicy z rzędów prowadzą piłki za linię środkową i oddają strzał na bramkę. Następnie trener podaje piłkę do jednego z zawodników i rozpoczyna się gra 1x1. Atakujący musi minąć przeciwnika i strzelić na drugą bramkę (przeciwną do tej, na którą strzelał na początku). Broniący po odebraniu piłki strzela na przeciwległą bramkę. Po akcji zabieramy piłki i wracają do swoich rzędów. Na sygnał trenera rusza kolejna para.					30 min	
		<b>Gra 1x0 -&gt; 3x3 z bramkarzami</b> - Ustawienie zawodników jak na ilustracji pomocniczej. Gra na 2-3 równoległych polach. Pierwszy zawodnik wprowadza piłkę i strzela w sytuacji 1x0+BR. Potem piłkę wprowadza zawodnik z drugiego rzędu i trwa 1x1+BB, tak gramy wahadłowo, aż gra dojdzie do BR+3x3+BR. Strzały można oddawać dopiero po przejściu przez linię środkową. Gdy piłka opuści boisko to rusza kolejny zawodnik z przeciwnego rzędu. Kolejną rundę rozpoczyna zawodnik z drugiego zespołu.						
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	<b>Gra 5x5</b> – Gra swobodna. Zawodnicy podzieleni na 3-4 zespoły 5-osobowe i grają na zmianę. Mecz 2 minuty lub do strzelenia 2 bramek. (ew. na boisku gra swobodna 7x7 na dużym boisku i 2x2/3x3 na małym boisku)						30 min	
CZĘŚĆ KOŃCOWA	<b>Sprzątanie sprzętu.</b> <b>Turbokozak</b> - Dzieci ustawione są z piłkami na linii środkowej (lub na linii 16. metra). Na sygnał trenera wszyscy jednocześnie uderzają piłkę tak, by wpadła do bramki. Zadanie powtarzamy kilka razy. Modyfikacja - można utrudnić, piłka musi wpaść do bramki lecąc w powietrzu. <b>Omówienie zajęć, okrzyk, przybijamy piątki, pożegnanie.</b>						10 min	