

**GRUPA:** \_\_\_\_\_  
**TEMAT:** Trening dzieci z rodzicami, wspólna zabawa!  
**CEL:** Zaangażowanie rodziców, pokazanie sposobów na wspólną aktywność

**DATA:** \_\_\_\_\_  
**CZAS:** 60-75 minut  
**ILOŚĆ OSÓB:** \_\_\_\_\_

## PRZEBIEG

### WPROWADZENIE

5 MIN

- Zbiórka, przywitanie każdego uczestnika i rodzica, przedstawienie zasad obowiązujących na tym wyjątkowym treningu (trzeba zachować szczególną ostrożność).
- Zdjęcie pamiątkowe – dzieci, rodzice i trenerzy.

### ROZGRZEWKA

15 MIN

#### - Berek w parach

Uczestnicy treningu połączeni są w pary rodzic-dziecko i trzymają się za ręce. Trenerzy są stałymi berkami. Gdy para rodzic-dziecko zostanie złapana to rodzic staje w rozkroku, a dziecko musi przejść pod jego nogami na czworaka. Następnie dalej mogą uciekać.

#### - Raz, dwa, trzy trener patrzy w parach

Wszystkie pary rodzic-dziecko ustawione są na linii końcowej wyznaczonego pola. Gdy trener stoi tyłem i wypowiada słowa „raz, dwa, trzy, trener patrzy” pary mogą biec w stronę trenera. Gdy tylko trener przestanie mówić i odwróci się w stronę rodziców i dzieci wszyscy muszą stanąć nieruchomo. Zadaniem uczestników jest dotrzeć jak najszybciej do trenera. Powtarzamy zadanie 2-3 razy. Następnie wprowadzamy modyfikację – gdy trener patrzy to nadal nie można się poruszać, ale dodatkowo dzieci nie mogą dotykać ziemi (czyli muszą wskoczyć na rodziców). Powtarzamy kolejne 2-3 razy.

#### - Mocowanie w parach

1. Każda para rodzic-dziecko znajduje sobie dowolną linię. Rodzic staje z jednej strony linii, a dziecko z drugiej. Podają sobie prawe dłonie, tak jakby się witali. Zadaniem dziecka jest przeciągnąć rodzica na drugą stronę linii. Rodzic też może od czasu do czasu przeciągnąć dziecko. Każde przeciągnięcie to jeden punkt.
2. Rodzic wykonuje leżenie tyłem, dziecko kładzie się przodem na klatce i brzuchu rodzica. Zadaniem dziecka jest utrzymać się na rodzicu, nie spaść na ziemię. Rodzic lekko buja się na boki, próbuje „zrzucić” dziecko (cały czas asekuje upadek otwartymi rękoma).

### ZABAWY Z PIŁKĄ

25 MIN

#### - Zabawy z piłkami w parach

Każda para rodzic-dziecko ćwiczy indywidualnie, jedna piłka na parę.

1. Rodzic w siadzie prostym przekłada piłkę z ręki do ręki, z przodu, za plecami, pod nogami itp. Dziecko próbuje zabrać piłkę rodzicowi, może biegać dookoła rodzica.
2. Rodzic koźluje piłkę, dziecko próbuje zabrać piłkę rodzicowi.
3. Dziecko koźluje piłkę, rodzic delikatnie mu przeszkadza i czasem próbuje zabrać piłkę.
4. Rodzic stojąc wykonuje „kosz” rękoma na wysokości swoich barków. Dziecko próbuje wrzucić piłkę do „kosza”.
5. Rodzic ma piłkę pod stopą, wykonuje zwody, zasłania piłkę. Dziecko próbuje nogą wybić (wykopać) rodzicowi piłkę.
6. Dziecko ma piłkę pod stopą, zasłania ją ciałem, może robić zwody, ale nie może biegać/uciekać. Rodzic próbuje nogą zabrać piłkę dziecku.
7. Rodzic staje w rozkroku przy ścianie (mała bramka). Dziecko strzela jak najwięcej goli między nogi rodzica z odległości około 3-4 metrów.

#### - Prowadzenie anatomiczne w parach

Wszystkie pary rodzic-dziecko prowadzą piłkę po wyznaczonym polu. Na komendę trenera dzieci zatrzymują piłkę stopą i zarówno dzieci, jak i rodzice, kładą na piłce wywołaną przez trenera część ciała (np. czoło, kolano, brzuch, nos).

#### - Części ciała i piłka w parach

Piłka leży na ziemi między rodzicem a dzieckiem. Wszyscy ustawieni są bardzo blisko piłki, twarzami do siebie. Trener wywołuje części ciała, które rodzice i dzieci muszą dotknąć ręką. Gdy padnie hasło „piłka” trzeba jak najszybciej położyć stopę na piłkę. Kto będzie pierwszy? Rodzic czy dziecko? Każda wygrana to jeden punkt. Powtarzamy zadanie przynajmniej 7-8 razy.

### GRY

20 MIN

#### - Gra 4x4 – rodzice vs dzieci

Gramy jednocześnie na 2-3 równoległych boiskach. Rodzice grają przeciwko swoim dzieciom (4 rodziców vs 4 dzieci). Trzeba zaznaczyć na „odprawie przedmeczowej” z rodzicami, że grają ostrożnie, zachowawczo i „na pół gwizdka”. Najważniejsza jest tutaj radość dzieci i możliwość wygrania z rodzicami tego meczu. Rodzice mogą tutaj się pobawić, wpuścić bramkę, źle podać czy przez przypadek strzelić „samobója”.

### ZAKOŃCZENIE

5 MIN

#### - Kuleczki w parach

Dzieci zwiwiają się w kłębek na ziemi (kuleczki) – siad klęczny, skłon w przód i głowa schowana między rękoma. Rodzic próbuje głową przewrócić dziecko na bok, raz jednej raz z drugiej strony. Powtarzamy kilka razy. Następnie zamieniamy się rolami, rodzic zwiwija się w kłębek, dziecko próbuje przewrócić rodzica na bok.

#### - Okrzyk, przybijamy piątki, pożegnanie