
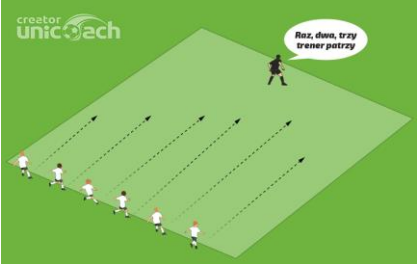
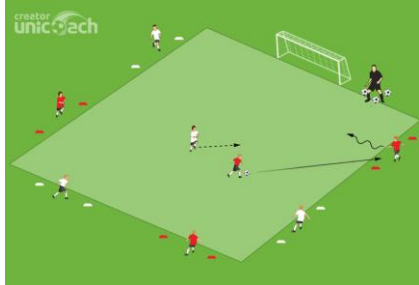
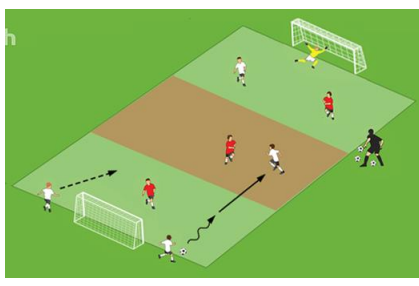


Trener	Jakub Śpiegowski	Asystent	Michał Boderek					
Temat zajęć	Wykorzystywanie przewagi liczebnej (szybkie działanie i strzał na bramkę)							
Mikrocykl	Podania i przyjęcia w grach oraz strzały							
Technika/ działania indywidualne	W ataku: podania, przyjęcia, strzały W obronie: odbiór przez wyprzedzenie			Motoryka	KZM - równowaga			
Działania grupowe/ zespołowe	W ataku: ruch „od i do” piłki W obronie: krycie zawodników bez piłki W ataku: geometria ataku W obronie: wąskie ustawienie w obronie			Mentalność/wiedza	Kształtowanie motywacji / Aspekt społeczny			
Data	02.12.2020	Godz.	8:00	Miejsce	SP nr 5, hala			
Kategoria	Orlik 2010	Czas zajęć	90 min	Nr zajęć	49	Liczba zawodników	16-20	
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne:
Ilość	25	2	20	40				
	Grafika			Opis				Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	Swobodna zabawa z piłkami (wyszumienie). I Zbiórka, przypomnienie zasad, temat zajęć (pogadanka).							20 min
		Raz, dwa, trzy, trener patrzy - Wszystkie dzieci ustawione są na linii końcowej wyznaczonego pola. Gry trener stoi tyłem i wypowiada słowa „raz, dwa, trzy, trener patrzy” dzieci mogą biec w stronę trenera. Gdy tylko trener przestanie mówić i odwróci się w stronę dzieci wszyscy muszą stanąć nieruchomo. Zadaniem dzieci jest dotrzeć jak najszybciej do trenera. Powtarzamy zadanie 3-4 razy. Trener wyznacza różne pozycje stabilizacyjne (akcent na równowagę).						
	Podania w trójkach w kole - Dzieci ustawione są w kole, drużyny 3-osobowe (6/9/12 osób tworzy jedno koło). Jedna piłka na trójkę, więc jednocześnie gramy 2/3/4 piłkami. Zawodnicy podają piłkę w swoich grupach tak, by piłki nie zderzyły się wewnątrz pola gry. Dzieci mogą przyjąć piłkę, nie wymuszamy gry na jeden kontakt. Przy zderzeniu piłek zawodnicy obu grup wykonują proste zadanie ruchowe (np. 3 pajacyki).							
Koguciki na 1 nodze - Dzieci dobierają się w pary. Stoją na jednej nodze twarzami do siebie. Ich zadaniem jest odepchnięcie kolegi (tylko dłońmi w dłonie), tak by postawił on drugą nogę na ziemi (za co zdobywają punkt). Zadanie powtarzamy kilka razy stojąc na zmianę na L i P nodze.								
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 1x1 -> 4x1 - Ustawienie zawodników jak na ilustracji pomocniczej. Trener podaje piłkę do jednego z zawodników na środku i rozpoczyna się gra 1x1. Zadaniem atakującego jest podać piłkę do jednego z kolegów z drużyny (ustawionego w bramce ze stożków). Gdy zewnętrzny otrzyma piłkę to wprowadza ją na pole, mamy 2x1. Atakujący podają do zewnętrznych, aż „uwolnią” wszystkich kolegów (4x1). Gdy cała czwórka atakujących jest w grze to muszą zakończyć akcję strzałem. Jeśli broniący odbierze piłkę to też „uwalnia” swoich kolegów i na koniec próbują strzelić. Zadanie może zakończyć się grą 4x1, ale także 4x2, 3x4, 4x4 itp. Co kilka powtórzeń trener zmienia parę znajdującą się w środku.						30 min
		Gra 2x1 -> 4x1+BR - Ustawienie zawodników jak na ilustracji pomocniczej. 3 broniących, każdy w swojej strefie. Reszta zawodników podzielona na czwórki i gra w ataku. Zadaniem atakujących jest jak najszybsze zdobycie bramki. Zaczynają od 2x1 w pierwszej strefie, później 3x1 w środkowej i 4x1+BR w ostatniej strefie. Zadaniem broniących jest odebranie piłki, po odbiorze mogą wyjść ze swoich stref i przechodzą do gry BR+3x4, muszą oddać strzał na przeciwną bramkę. Po zakończeniu akcji atakujący wracają na koniec rzędów, a broniący do swoich stref. Trener zmienia broniących i bramkarza co kilka kolejek.						
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	Gra 5x5 – Gra swobodna. Zawodnicy podzieleni na 3-4 zespoły 5-osobowe i grają na zmianę. Mecz 2 minuty lub do strzelenia 2 bramek.							30 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	Sprzątanie sprzętu. Rzuty karne - Każde dziecko ma piłkę. Zawodnicy podzieleni są na dwie grupy i ustawiają się w rzędzie, jeden za drugim (przy 2 bramkach). Każdy z nich po kolei wykonuje rzut karny. Po serii zmieniamy bramkarzy. Omówienie zajęć, okrzyk, przybijamy piątki, pożegnanie.							10 min