


Drużyna		Kategoria wiekowa	SKRZAT (U7)							
Trener		Asystent / II trener								
Nr mezcycyku		Nr mikrocyklu								
Nr treningu	14	Data i godzina treningu								
Czas treningu	60'	Liczba zawodników	12-16							
Temat treningu	Atakowanie - prowadzenie piłki, drybling (zmiany kierunków)									
Cele gry	Zdobycie bramki			Zasady gry						
Działania	Prowadzenie piłki, drybling			Cel motoryczny			Równowaga, orientacja przestrzenna			
Przybory	Piłki	Bramki	Mini bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne:	
Liczba	12-16	4	-	12-16	40	12	-	-	-	

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA		<p><b>Części ciała z parowaniem</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Dzieci biegają swobodnie po wyznaczonym polu. Na komendę trenera dobierają się jak najszybciej w pary i wykonują określone zadanie, czyli łączą się wskazanymi przez trenera częściami ciała, np.: plecy do pleców, kolana do kolan, łokcie do łokci, dłonie do dłoni, bark do barku, pięty do pięt, stopy do dłoni, pięty do barków, łokcie do kolan itp.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> Orientacja przestrzenna, szybkość reakcji, równowaga, komunikacja.</p> <p><b>Uwagi:</b> Zawodnicy biegają sami i łączą się w pary tylko na wykonanie zadania, za każdym razem z inną osobą.</p>	7'
		<p><b>Łapki w podporze przodem</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Dzieci dobrane w pary, wykonują podpór przodem (pozycja pompki) twarzami do siebie. Grają w „łapki” czyli próbują trafić dłonią w dłoń kolegi i jednocześnie uciekają przed jego trafieniami, cały czas utrzymując pozycję.</p> <p>3 rundy z odpoczynkami, kto wygra rywalizację?</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> Stabilizacja, pozycja ciała, równowaga. <b>Uwagi:</b> Odpoczynek między każdą rundą.</p>	3'
CZĘŚĆ GŁÓWNA		<p><b>Trójkąty</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy prowadzą piłkę przez trójkąty ustawione ze stożków we wskazany przez trenera sposób.</p> <p>1. Dzieci przeprowadzają piłkę z wyraźną zmianą kierunku (lewo, prawo). 2. Przed zmianą kierunku wewnątrz trójkąta wykonują dowolny zwód. 3. Po wprowadzeniu piłki w trójkąt zatrzymują piłkę i wykonują zwrot w tył. 4. Przeprowadzając piłkę przez trójkąt zmieniają kierunek we wskazany przez trenera sposób (np. wewnętrzną lub zewnętrzną częścią stopy).</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> Piłka blisko nogi, kontrola piłki, zmiany kierunków, dynamika.</p> <p><b>Uwagi:</b> Runda trwa 60-90 sekund. Kto zdobędzie najwięcej punktów w każdej rundzie? Dzieci liczą na głos zdobyte punkty.</p>	10'
		<p><b>Gra 1 x 1 ze zmianą kierunku</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy ruszają równocześnie i wbiegają w strefę przy swojej bramce (atakujący z piłką, broniący bez piłki). Wykonują dynamiczną zmianę kierunku w stronę przeciwnika i rozpoczynają się gra 1 x 1. Atakujący próbuje zdobyć bramkę po wejściu w strefę strzału. Broniący po odbiorze strzela na przeciwległą bramkę.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> Kontrola piłki, zmiany kierunków, dynamika.</p> <p><b>Uwagi:</b> Po akcji zawodnicy wracają do swoich rzędów i rusza kolejna para. Zmiana ról co kilka minut.</p>	15'
		<p><b>Gra 2 x 2 Liga Mistrzów</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Wszyscy grają jednocześnie 2 x 2 na równoległych boiskach. Nazwy boiska od lewej strony: Ekstraklasa, Bundesliga, Liga Europejska, Liga Mistrzów. Wygrana drużyna awansuje ligę wyżej (w prawo), przegrani spadają ligę niżej (w lewo). Wygrywa drużyna, która zdobędzie najwięcej zwycięstw.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> Drybling, strzały, zdobycie bramki.</p> <p><b>Uwagi:</b> Dodatkowe piłki w pobliżu pola gry. Każdy mecz trwa 2 minuty, przy remisie kapitanowie grają o awans/spadek w „papier, kamień, nożyce”.</p>	20'
CZĘŚĆ KONCOWA		<p><b>Balonik z dłoni</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Wszystkie dzieci siedzą skrzyżnie w pobliżu trenera i trzymają złączone dłonie tuż przed ustami. Nadmuchujemy tak utworzony balonik, przy każdym dmuchnięciu dłonie delikatnie się rozkładają. Po 6-8 oddechach „balonik” pęka i mówimy głośno „boom!” jednocześnie szeroko rozkładając ręce.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> Ćwiczenie oddechowe.</p> <p><b>Uwagi:</b> Powtarzamy kilka razy.</p> <p><b>Omówienie zajęć, okrzyk, przybijamy piątki, pożegnanie.</b></p>	5'