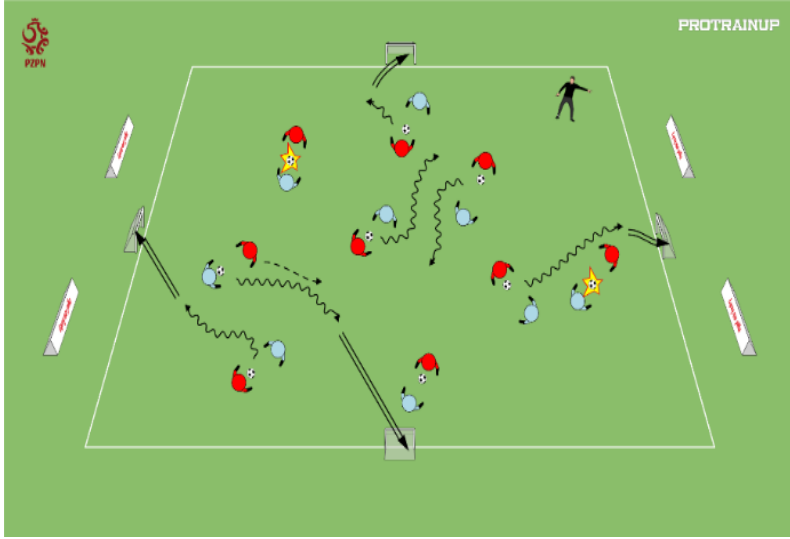
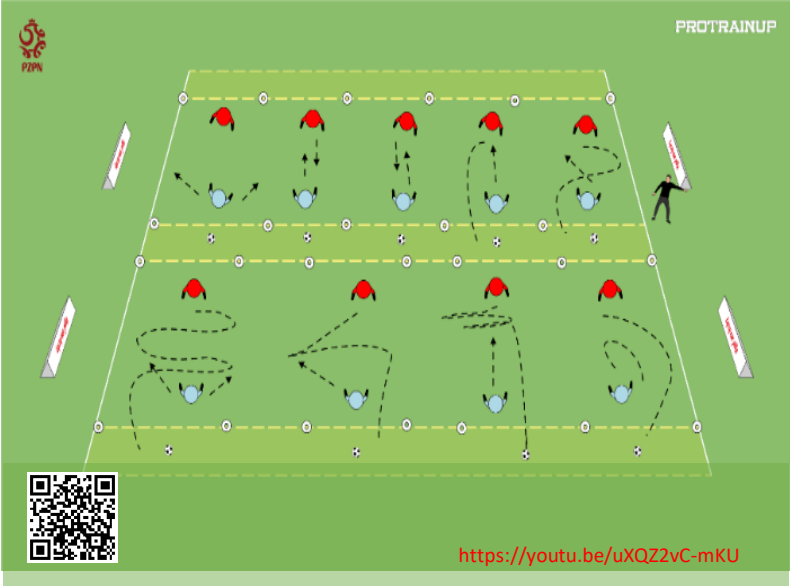
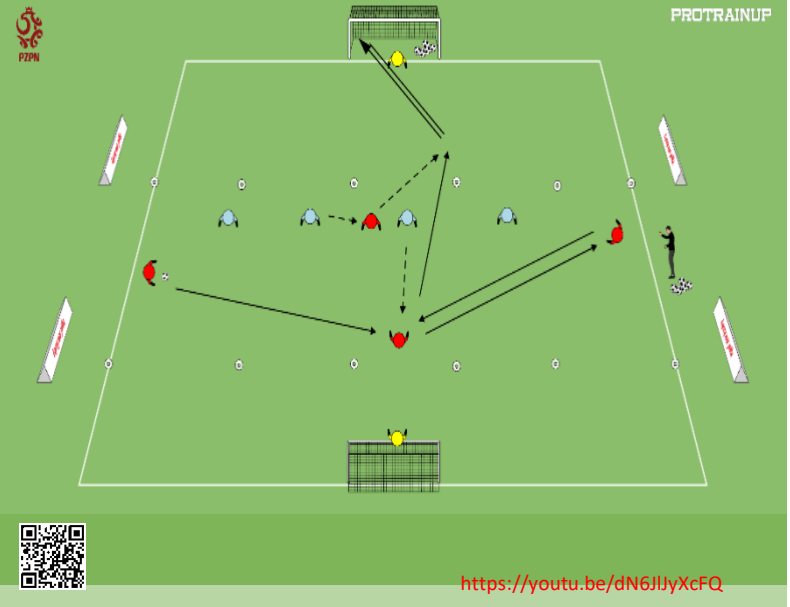
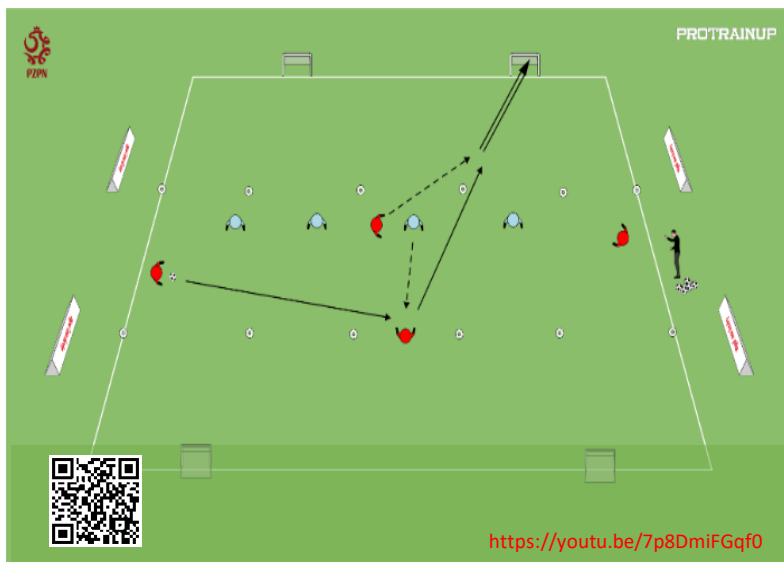


Trener				Asystent				
Temat zajęć	Doskonalenie dryblingu i strzałów							
Cele gry	Zdobycie bramki			Zasady gry	Mobilność			
Działania	Drybling / Strzał			Kategoria	Młodzik			
Data		Czas zajęć	90'	Nr. zajęć	3	Liczba zawodników	18	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	Inne
Liczba	min. 9	2	9	12		4		Placki - 12

	Grafika	Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		<p>Prowadzenie oraz gra 1x1 w chaosie</p> <p>Przebieg, ograniczenia:</p> <p>Zawodnicy dobrani w pary wykonują określone zadania:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zawodnik bez piłki wykonuje ćwiczenia kształtujące, zawodnik z piłką biegnie za nim naśladowując go; - zawodnik z piłką chroni piłkę, zawodnik bez piłki ma za zadanie wybić ją; - zawodnicy grają 1x1 na dowolne bramki, wygrywa ten który zdobędzie większą ilość bramek. 	10'
	 <p>https://youtu.be/uXQZ2vC-mKU</p>	<p>Akcent motoryczny – Zwinność, siła.</p> <p>Przebieg, ograniczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeden zawodnik ma szarfę (oznacznik) włożoną z tyłu w spodnie i musi z nią przebiec na drugą stronę, zawodnik drugi ma za zadanie zabrać szarfę partnerowi. - Zawodnik niebieski broni piłki nie dając jej dotknąć przez zawodnika czerwonego (mini-zapasy). <p>Uwagi:</p> <p>Pary dobieramy wzrostowo i wagowo. Przy zbliżonych parametrach fizycznych zawodników w całym zespole co kilka powtórzeń zmieniamy ćwiczących w parach.</p>	10'
CZĘŚĆ GŁÓWNA	 <p>https://youtu.be/dN6JllyXcFQ</p>	<p>Gra 4x4 + 2BR</p> <p>Przebieg, ograniczenia:</p> <p>Zadaniem zawodników atakujących jest wykonanie podania za linię przeciwnika i zdobycie bramki ze strefy przed bramką. Zadaniem zawodników bez piłki jest odbiór piłki i przejście do działań w ofensywie.</p> <p>Uwagi:</p> <p>Zawodnik może wprowadzić piłkę w strefę strzału, ale bramka liczona jest za 1. Po podaniu i wbiegnięciu w strefę bramka liczona za 2. Strefy strzału zaleca się zrobić długie, by zachęcać zawodników atakujących do częstego podania tam piłki, a zawodników broniących do szybkiego odbioru piłki (a nie bronienia linii), co będzie prowokowało drybling i grę 1x1.</p>	20'



Gra 4x4 na 4 bramki

Przebieg, ograniczenia:

Gra j/w., ale każda drużyna broni i atakuje dwóch małych bramek.

Uwagi:

Zawodnicy po 20' zmieniają boiska i przechodzą do Gry 4x4 + 2BR i na odwrot.

Wskazówki i korekta:

W strefie środkowej zachęcamy do gry 1x1 w ataku. Można połączyć zawodników w pary, co zmusi ich do gry 1x1.

20'



Gra 9x9

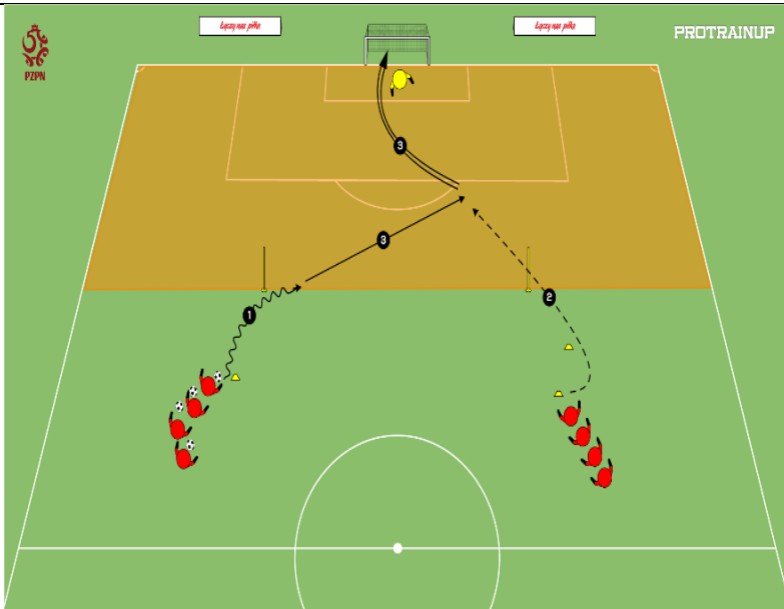
Przebieg, ograniczenia:

Zadaniem zawodników atakujących jest zdobycie bramki. Po podaniu w strefę wysoką i wbiegnięciu tam zawodnika bramka liczona za 2. Grę zawsze otwieramy do strefy niskiej, gdzie podejmujemy próby gry 1x1.

Wskazówki i korekta:

- odwaga w pojedynkach 1x1;
- szybkość działania z piłką w grze 1x1.

20'



Drybling, podanie i strzał

Przebieg, ograniczenia:

Prowadzenie piłki w kierunku tyczki, wykonanie zwodu i podanie piłki do wychodzącego na pozycję partnera, który oddaje strzał do bramki.

Uwagi:

Wyznaczone strefy pozostają z gry w części głównej. Po każdej akcji zawodnicy zamieniają się miejscami. Ćwiczenie wykonywane w dwóch organizacjach. Na drugiej połowie podanie z prawej na lewą stronę. Po 5' zawodnicy zmieniają połowy (uderzenia prawą i lewą nogą).

Wskazówki i korekta:

- szybkość wykonywania zwodu;
- podniesienie głowy przed uderzeniem do bramki.

10'

