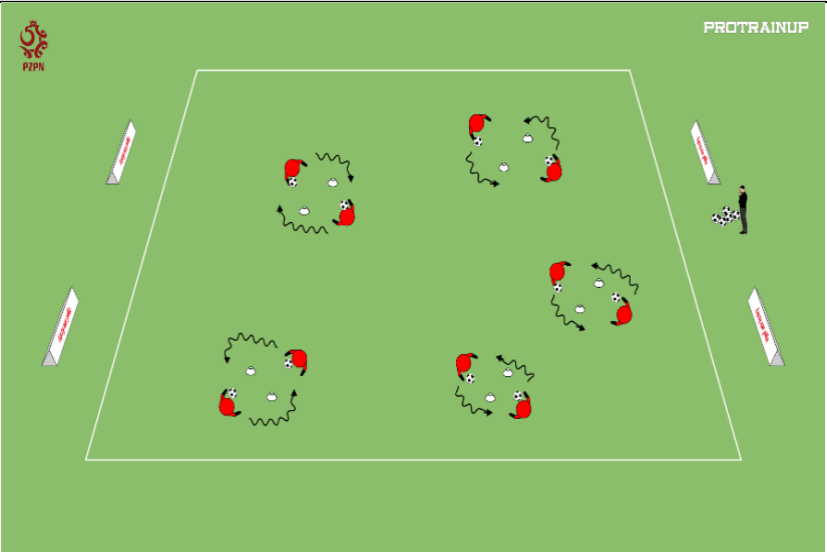
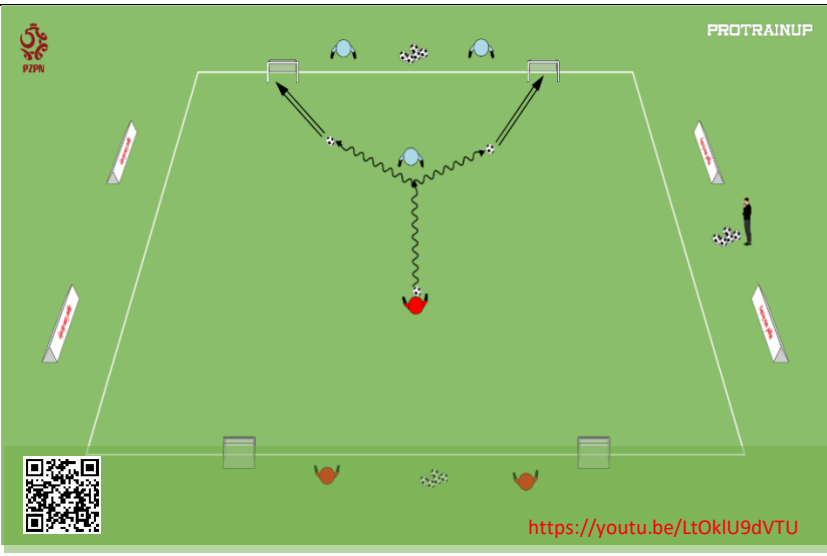
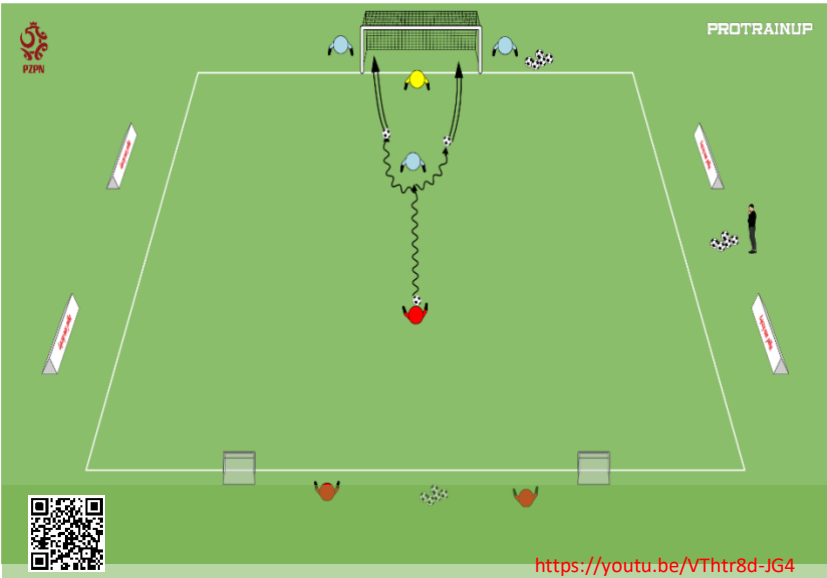


Trener					Asystent			
Temat zajęć	Strzały							
Cele gry	Zdobycie bramki				Zasady gry	Zdobywanie przestrzeni		
Działania	Drybling, strzał				Kategoria	Żak		
Data	-	Czas zajęć	75 min	Nr zajęć	4	Liczba zawodników	10 lub więcej	
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	bramka mała
Liczba	12	2	12	20	-	-	-	6

		Grafika				Opis / Ograniczenia			Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + motoryka)		<p><b>Gonitwa w parach</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy dobrani w pary stają z piłkami naprzeciwko siebie. Na sygnał trenera jeden z zawodników goni drugiego wokół pachołków ustawionych pomiędzy ćwiczącymi z równoczesną kontrolą piłki. Po dotknięciu rywala w ramię następuje zmiana ról.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> Zwracamy uwagę na kontrolę piłki.</p>			10'				
	 <p><a href="https://youtu.be/LtOkIU9dVTU">https://youtu.be/LtOkIU9dVTU</a></p>	<p><b>Gra 1x1 z kierunkiem ataku.</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy prowadzą grę 1x1. Celem zawodników atakujących jest zdobycie bramki poprzez prowadzenie, drybling na jedną z dwóch bramek. Po strzale zawodnik wykonuje przyspieszenie w kierunku bramki do której oddał strzał. Celem zawodników broniących jest odbiór piłki i strzał do jednej z dwóch bramek ustawionych po przeciwległej stronie.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> Akcent na świadomy wybór kierunku ataku. Siła i precyzja strzału.</p> <p><b>Uwagi:</b> Zamiana zawodników broniących na atakujących. Dwie organizacje ćwiczenia.</p>			10'				
CZĘŚĆ GŁÓWNA	 <p><a href="https://youtu.be/VThtr8d-JG4">https://youtu.be/VThtr8d-JG4</a></p>	<p><b>Gra 1x1 + Br. z przeciwnikiem z przodu.</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy prowadzą grę 1x1. Celem zawodników atakujących jest zdobycie bramki poprzez prowadzenie, drybling. Celem zawodników broniących jest odbiór piłki i jak najszybsze podanie do trenera (lub strzał na 2 przeciwne bramki). W progresji ćwiczenia trener dodaje zawodnika goniącego.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> - Akcent na ruch zwodny w pojedynkach. - Siła i precyzja strzału.</p> <p><b>Uwagi:</b> - Po oddanym strzale zawodnik atakujący staje się zawodnikiem broniącym. - Dwie organizacje ćwiczenia.</p>			20'				

		<p><b>Gra 3v3 + Br na 3 bramki.</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy prowadzą grę 3x3 + Br. Zadaniem zawodników atakujących jest zdobycie bramki, zakładając współpracę poprzez wymiennosć pozycji i zdobywanie przestrzeni do oddania strzału. Zadaniem zawodników broniących jest odbiór piłki i przejście do działań w fazie atakowania poprzez zakończenie akcji strzałem do jednej z dwóch bramek.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> Akcent zakończenia akcji poprzez zdobywanie przestrzeni;</p> <p><b>Uwagi:</b> Zamiana zawodników atakujących i broniących.</p>	25'
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p><b>Czas reakcji w formie zabawowej.</b></p> <p><b>Przebieg, ograniczenia:</b> Zawodnicy ustawieni w parach naprzeciwko siebie. Pomiędzy zawodnikami ustawione są 3 stożki w różnych kolorach i dwie piłki. Trener wydaje komendy (np. uszy, nos, kolana) a zawodnicy mają za zadanie jak najszybciej dotknąć u siebie wskazane miejsca. Na komendę z kolorem stożka zawodnik ma za zadanie jak najszybciej dostarczyć do trenera wskazany stożek i wrócić po piłkę by oddać strzał do bramki ustawionej za swoją organizacją.</p> <p><b>Wskazówki i korekta:</b> Akcent na czas reakcji i strzał do bramki.</p> <p><b>Uwagi:</b> Zabawa na 2 duże bramki lub 6 małych bramek.</p>	10'



„Łączy Nas Trening” – Razem zmieniamy polskie szkolenie!