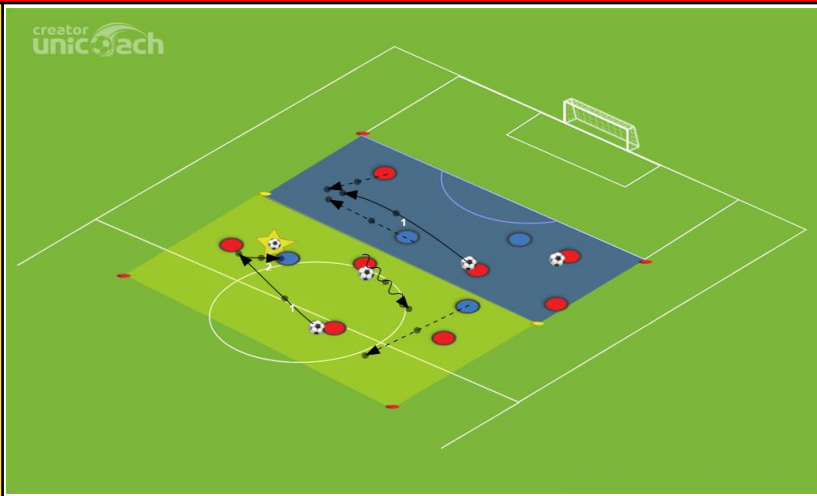
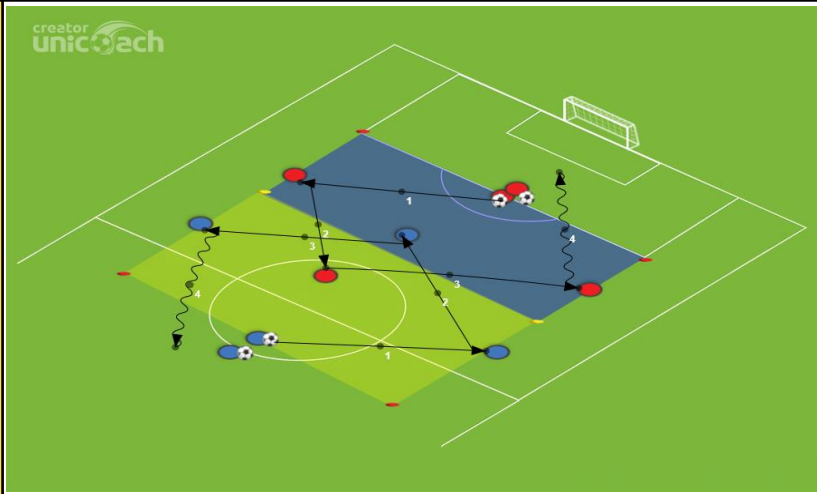
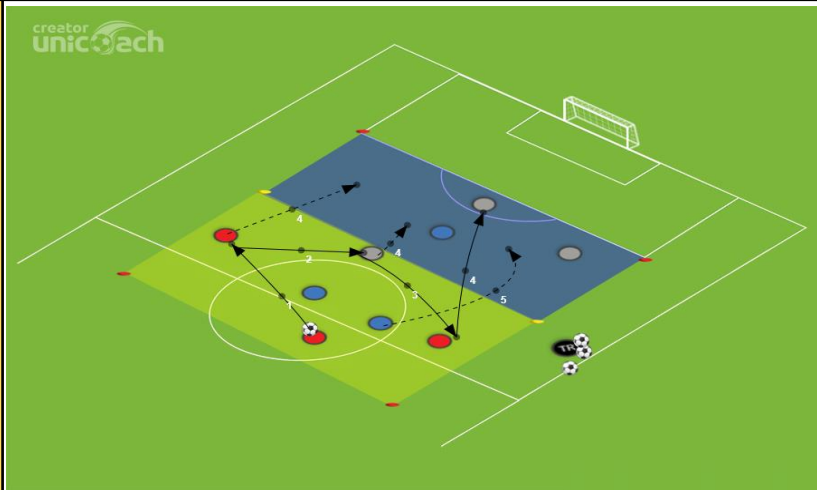
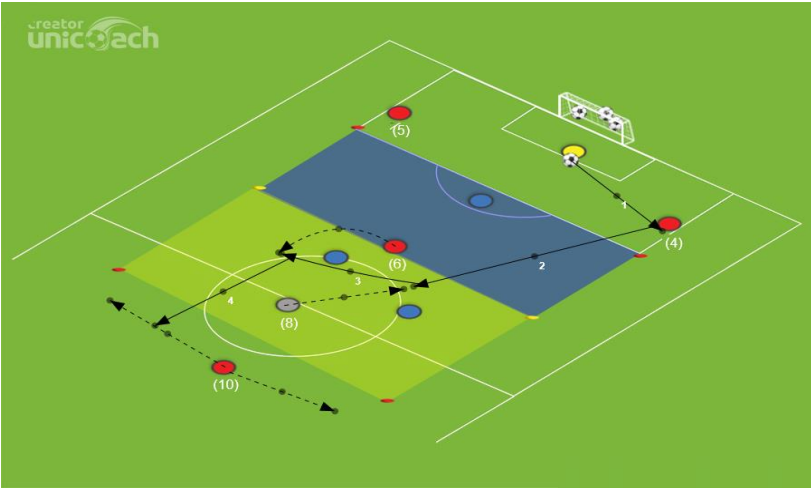
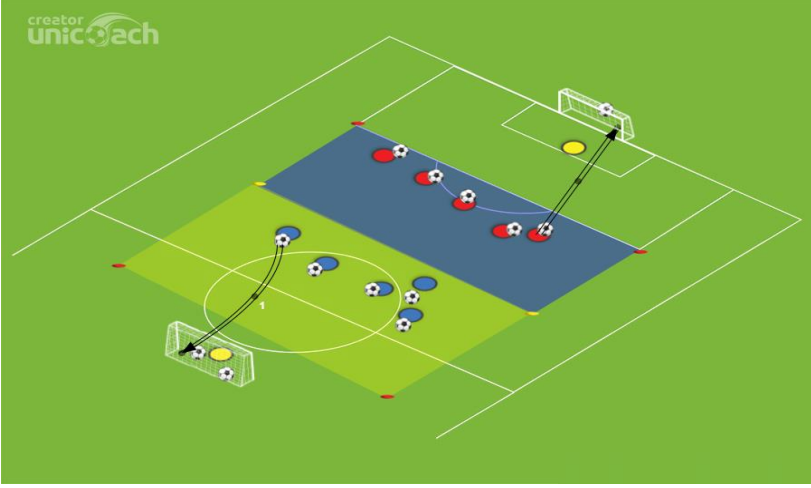


TRENER				Asystent				
TEMAT ZAJĘĆ	Otwarcie do strefy niskiej w systemie 1-4-3-1.							
MIKROCYKL	Faza Ataku							
TECHNIKA/DZIAŁANIA INDYWIDUALNE	Percepcja przed podaniem i przyjęciem piłki			Motoryka		Siła opór własnego ciała		
DZIAŁANIA GRUPOWE/ ZESPOŁOWE	Podanie jedną linię dalej/Geometria ataku			Wiedza/Mentalność		Nawadnianie i odżywianie/Bud. pewności siebie		
DATA		Godzina		Miejsce				
KATEGORIA	Młodzik	Czas zajęć	90'	Nr zajęć	1	Liczba zawodników		
PRZYPORY	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	inne
LICZBA	Każdy zaw. ma piłkę	-	8+2	Wyznaczenie stref boiska	8	-	-	-
GRAFIKA					OPIS			CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I					Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć 1. Zawodnicy dobrani w pary- piłka na parę (wymieniają się podaniami) + 4 zawodników bez piłki. Zadaniem dwójki z piłką jest jak największa ilość zdobycia punktów przez trafienie po ziemi zawodnika niebieskiego. Po 60 sek. zmiana niebieskich.			7'
CZĘŚĆ WSTĘPNA I					2. Jednoczesna sekwencja podań w rombie na dwie grupy w prawą i lewą stronę. W sposób określony przez trenera lub dowolnie z przejściem za podaniem o jednego zawodnika dalej + wykonanie dynamicznych ćwiczeń ogólnorozwojowych (wymachy rąk, skipy itp.)			8'
CZĘŚĆ WSTĘPNA II					3. Gra 3x3x3 w dwóch sektorach.. W momencie posiadania piłki czerwoni + 1 szary tworzy grę 4x2. Po wymianie 5 podań zawodnicy podaniem zmieniają sektor gry. Do szarych przebiega jeden czerwony tworząc kolejną grę 4x2. W momencie odzyskania piłki przez niebieskich, następuje podanie do drugiego sektora i płynna zmiana ról, z drużyną która straciła piłkę. (Gra w drużynach 4 osobowych podwójne 4x2, ułatwi zadanie ćwiczącym) Zawodnicy, którzy nie biorą udziału w grze wykonują ćwiczenie z własnym oporem ciała (np. stabilizacja)			15'

GRAFIKA	OPIS	CZAS
CZĘŚĆ GŁÓWNA I 	4. Gra na utrzymanie 4x4 +2N z pozycji (1 i 10). Zachęcamy do wymiany podań o jedną linię dalej, oraz rotację na pozycjach 6 i 8.	15'
CZĘŚĆ GŁÓWNA I 	5. Gra 4x3 +N z pozycji (8) z otwarciem gry od bramkarza. Każde wznowienie gry rozpoczyna bramkarz. Zadaniem czerwonych jest otwarcie gry w strefie niskiej i wykonanie podania po ziemi do aktywnego zawodnika na pozycji 10. W przypadku odbioru niebiescy starają się jak najszybciej zdobyć bramkę.	15'
CZĘŚĆ GŁÓWNA II 	6. Gra 5x5 +N z pozycji (8). Na zawężonym polu - bez stref bocznych. Bramka zdobyta po wykonaniu podania o jedną linię dalej liczona x3.	25'
CZĘŚĆ KOŃCOWA 	7. Konkurs rzutów wolnych. Która drużyna zdobędzie więcej bramek wygrywa. Podsumowanie zajęć + pytania.	5'

UWAGI: W zależności od ilości obecnych zawodników – płynna rotacja w trakcie ćwiczeń lub dodatkowe pole gry.