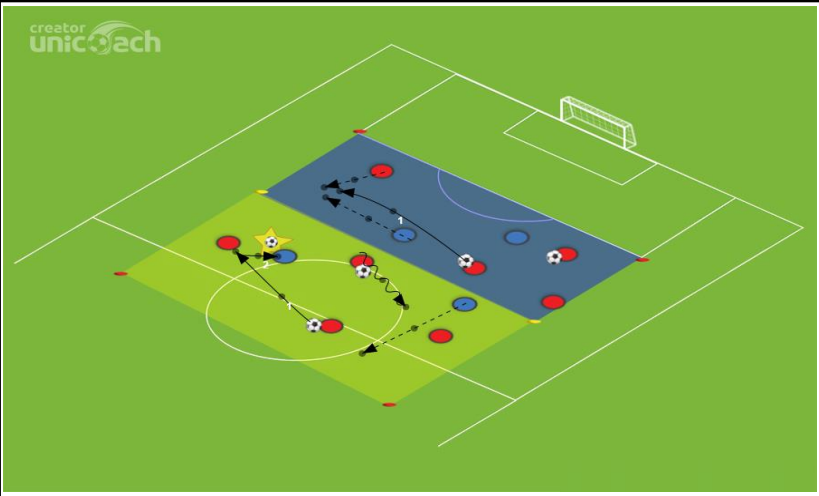
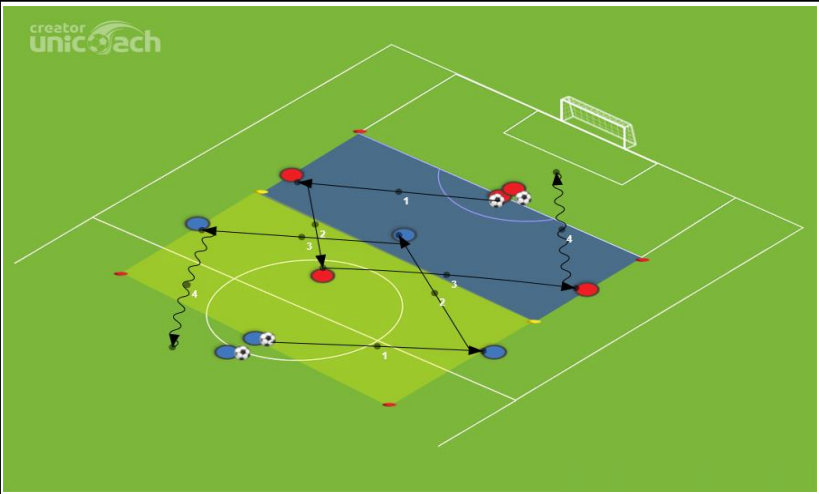
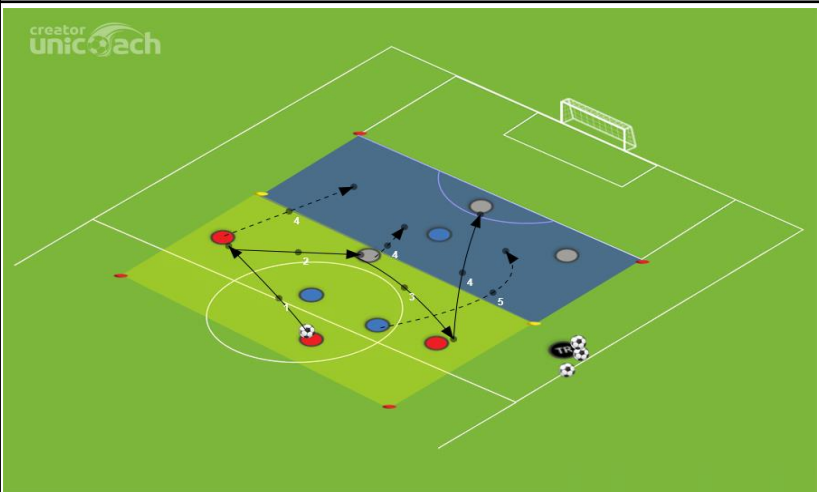
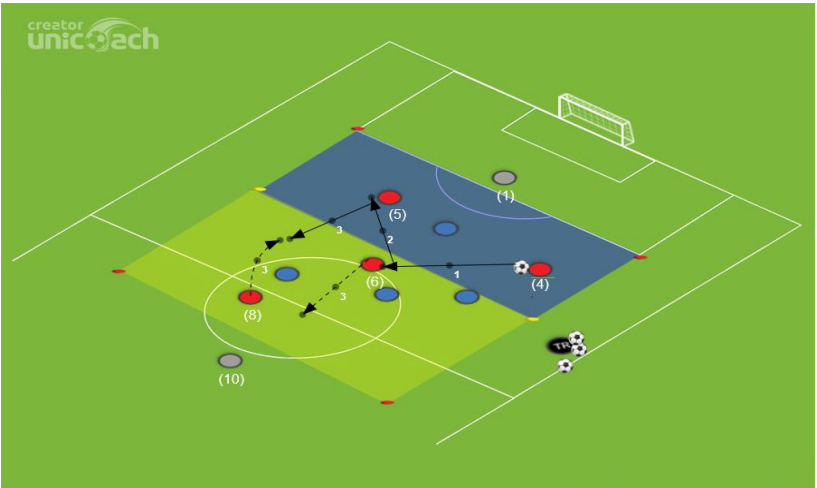
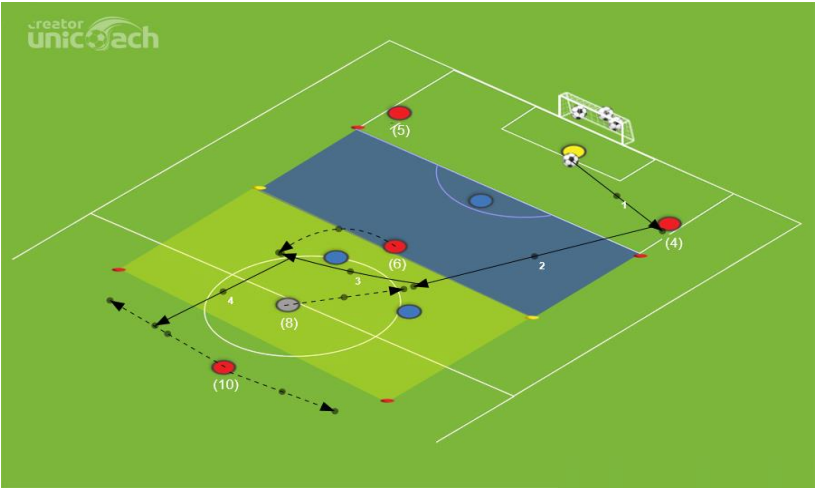

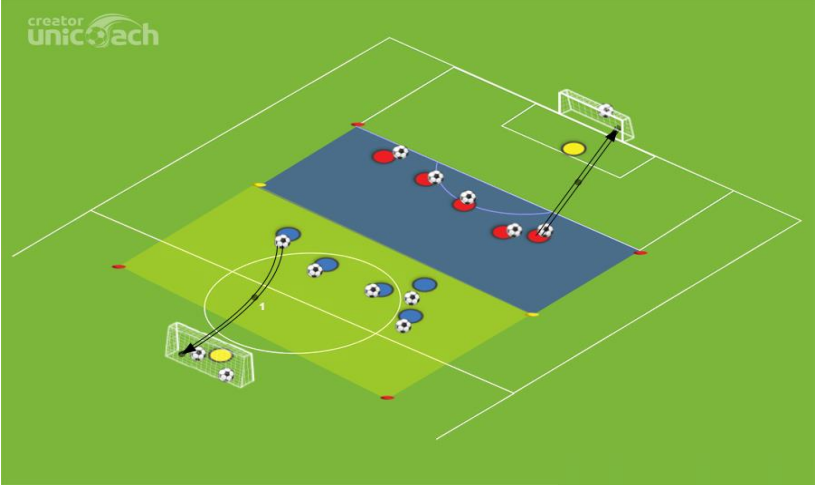


TRENER				Asystent				
TEMAT ZAJĘĆ	Otwarcie do strefy niskiej w systemie 1-4-3-1.							
MIKROCYKL	Faza Ataku							
TECHNIKA/DZIAŁANIA INDYWIDUALNE	Percepcja przed podaniem i przyjęciem piłki			Motoryka	Siła opór własnego ciała			
DZIAŁANIA GRUPOWE/ZESPOŁOWE	Podanie jedną linią dalej/Geometria ataku			Wiedza/Mentalność	Nawadnianie i odżywianie/Bud. pewności siebie			
DATA		Godzina		Miejsce				
KATEGORIA	Młodzik	Czas zajęć	90'	Nr zajęć	1	Liczba zawodników		
PRZYBORY	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	inne
LICZBA	Każdy zaw. z piłką	-	8+2	Wyznaczenie stref boiska	8	-	-	-

GRAFIKA				OPIS				CZAS	
CZĘŚĆ WSTĘPNA I				<p>Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć</p> <p>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.</p>				7'	
	CZĘŚĆ WSTĘPNA I				<p>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.)</p>				8'
		CZĘŚĆ WSTĘPNA II				<p>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)</p> <p>Zawodnicy, którzy nie biorą udziału w grze wykonują ćwiczenie z własnym oporem ciała (np. stabilizacja)</p>			

	GRAFIKA	OPIS	CZAS
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>4. Gra na utrzymanie 4x4 +2N z pozycji (1 i 10).</p> <p>Zachęcamy do wymiany podań o jedną linię dalej, oraz rotację na pozycjach 6 i 8.</p>	15'
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>5. Gra 4x3 +N z pozycji (8) z otwarciem gry od bramkarza.</p> <p>Każde wznowienie gry rozpoczyna bramkarz.</p> <p>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.</p>	15'
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>6. Gra 5x5 +N z pozycji (8). Na zawężonym polu - bez stref bocznych.</p> <p>Bramka zdobyta po wykonaniu podania o jedną linię dalej liczona x3.</p>	25'
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>7. Konkurs rzutów wolnych. Która drużyna zdobędzie więcej bramek wygrywa.</p> <p>Podsumowanie zajęć + pytania.</p>	5'

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