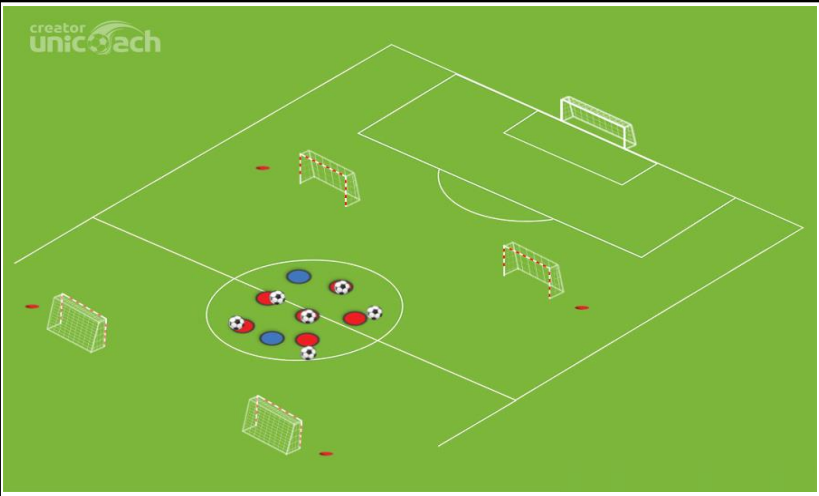
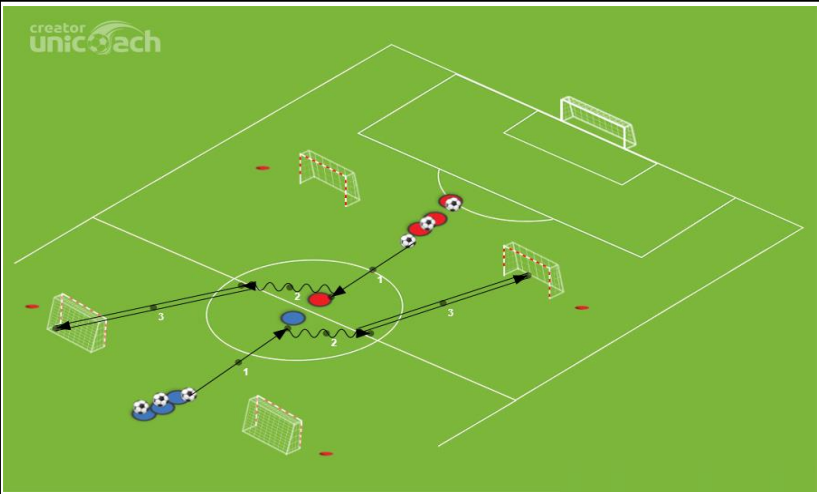
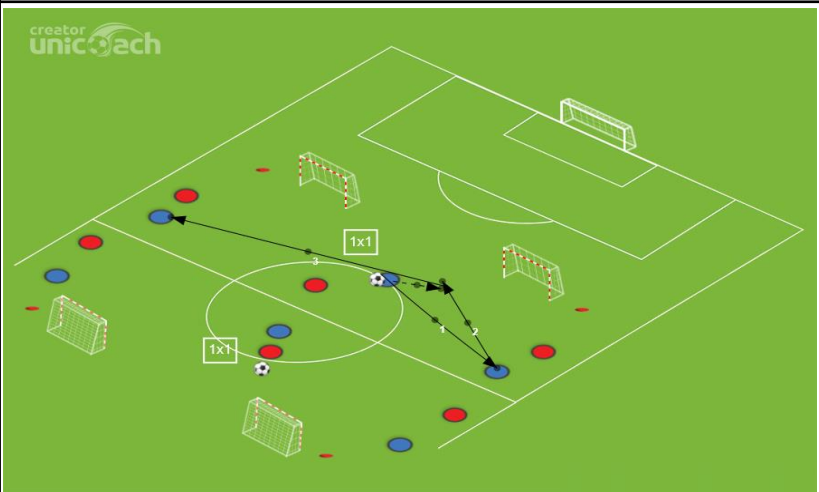
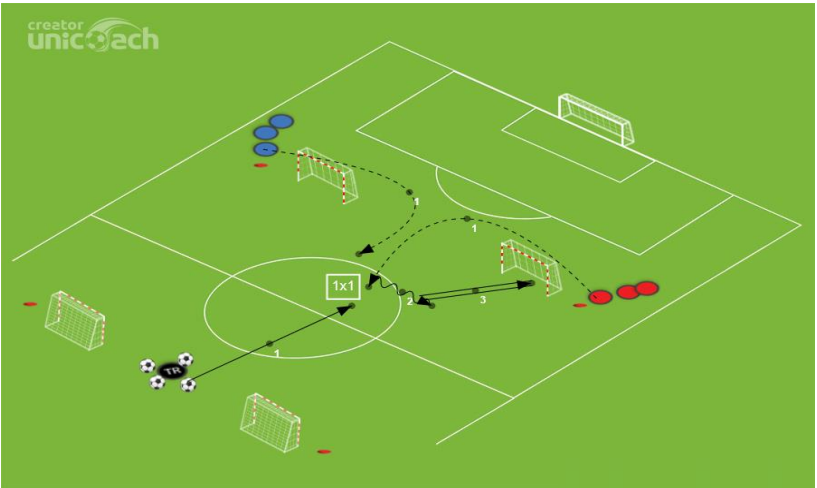
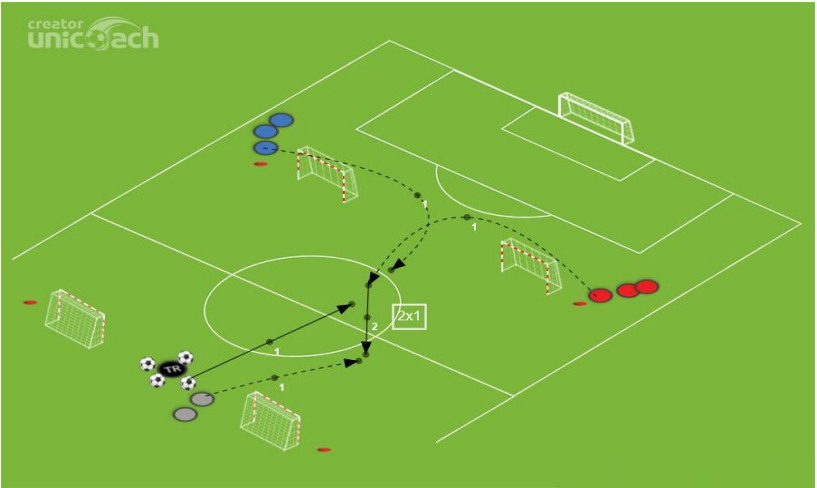
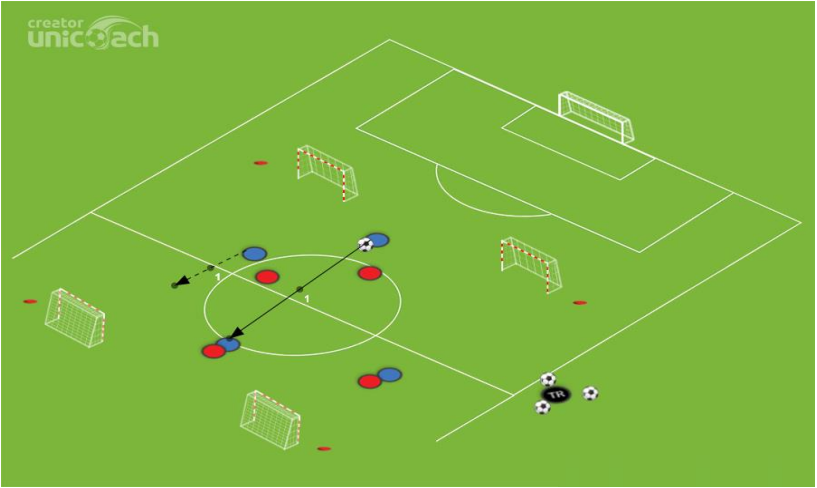



TRENER				Asystent				
TEMAT ZAJĘĆ	Umiejętność gry 1x1 z przeciwnikiem znajdującym się za plecami							
MIKROCYKL	Drybling							
TECHNIKA/DZIAŁANIA INDYWIDUALNE	1x1 z przeciwnikiem z tyłu / odbiór piłki			Motoryka	Siła/zabawy z mocowaniem			
DZIAŁANIA GRUPOWE/ZESPOŁOWE	-			Wiedza/Mentalność	Budowanie pewności siebie/kompetencje społeczne			
DATA		Godzina		Miejsce				
KATEGORIA	E - Orlik	Czas zajęć	90'	Nr zajęć	1	Liczba zawodników		
PRZYBORY	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	inne
LICZBA	Każdy zaw. z piłką	4	4+2	4	-	-	-	-

GRAFIKA		OPIS	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		<p><b>Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć</b></p> <p>1. Berek w ograniczonym polu – zawodnik bez piłki zmienia się rolami w przypadku odbioru piłki.</p>	7'
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		<p>2. Zawodnicy środkowi po otrzymaniu podania w zależności od sygnału trenera odwracają się w prawo/lewo i oddają strzał do bramki. (Przed przyjęciem wykonują balans!) . Przejście o jednego zawodnika dalej. W momencie powrotu do kolejki ćw. ogólnorozwojowe.</p>	8'
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		<p>3. Zawodnicy dobrani w trójki, po jednym zawodniku znajduje się w środku tocząc pojedynek 1x1. Ich zadaniem jest wymiana podań od jednego do drugiego zewnętrznego. Brak możliwości bezpośredniego podania pomiędzy zewnętrznymi. (Gra 1x1 tyłem do przeciwnika). Po określonym czasie zmiana ról.</p>	15'

	GRAFIKA	OPIS	CZAS
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>4. Pierwsza dwójka wbiega na boisko po obiegnięciu bramek. Pierwszy zawodnik otrzymuje podanie i w sytuacji 1x1 z przeciwnikiem z tyłu stara się zdobyć gola do bramek znajdujących się w miejscu startu.</p> <p>W przypadku odbioru przeciwnik ma możliwość zdobycia punktu po strzale do przeciwległych bramek.</p>	15'
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>5. Początek tak jak poprzedni z dodatkową możliwością rozegrania przez włączenie się zawodnika neutralnego i stworzenie sytuacji 2x1.</p>	15'
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>6. Rywalizacja turniejowa w grze 4x4. Po 2 zawodników znajduje się nana połowie boiska. Dopiero w momencie podania piłki na połowę przeciwnika, można przekroczyć linię połowy.</p>	25'
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>7. Drużynowa wybijanka – zawodnik, któremu wybito piłkę odpada. Wygrywa drużyna, której zawodnik/zawodnicy zostaną na polu gry.</p> <p><b>Podsumowanie zajęć + pytania.</b></p>	5'

UWAGI: