

TRENER				Asystent				
TEMAT ZAJĘĆ	Prowadzenie piłki z akcentem zdobywania wolnej przestrzeni							
MIKROCYKL	PROWADZENIE + ZWODY							
TECHNIKA/DZIAŁANIA INDYWIDUALNE	Prowadzenie piłki - kontrola			Motoryka		Koordynacja		
DZIAŁANIA GRUPOWE/ZESPOŁOWE	Wsparcie zawodnika z piłką			Wiedza/Mentalność		Nawadnianie/świadomość		
DATA		Godzina		Miejsce				
KATEGORIA	F - ŻAK	Czas zajęć	90'	Nr zajęć	1	Liczba zawodników		
PRZYBORY	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachotki	Tyczki	Drabinki	inne
LICZBA	Każdy zaw. ma piłką	4	6	6+2Tr + strefa strzału	-	-	-	-

GRAFIKA		OPIS	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		<p>Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć</p> <p>1. Berek z piłkami. Zawodnik posiadający oznacznik jest berkiem, po klepnięciu następuje zmiana ról.</p>	7'
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		<p>2. Zawodnicy ustawieni jak na grafice. Naprzemiennie raz grupa czerwona a raz niebieska wykonują przeprowadzenie piłki na drugą stronę w sposób wskazany przez trenera. Czuć piłki + zwody.</p> <p>Przed rozpoczęciem ćwiczenia zawodnicy wykonują wskazane ćwiczenia motoryczne: wyskok, przysiad, pajacyk, obrót, siad po turecku, leżenie na brzuchu itp..</p>	8'
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		<p>3. Każdy z zawodników ma przypisany numer. W momencie kiedy trener wypowiada numer, rozpoczyna się wyścig pomiędzy dwójką zawodników. Ich zadaniem jest przebiegnięcie na drugą stronę bez piłki, następnie przeprowadzenie piłki kolegi na miejsce startu. Kto jako pierwszy wykona prawidłowo zadanie wygrywa.</p> <p>Trener ustala sposób w jaki zawodnicy poruszają się bez piłki: bieg tyłem, odstawno-dostawny, podskoki, naśladowanie ruchów zwierząt</p>	15'

	GRAFIKA	OPIS	CZAS
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>4. Na ustalony z trenerem sygnał startu, dwójka pierwszych zawodników prowadzi piłkę do strefy strzału, po oddaniu strzału do bramki podbiega do piłki podanej przez trenera i rozpoczyna się pojedynek 1x1 na przeciwległe bramki.</p>	15'
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>5. Trener kolorem stożka wskazuje zawodników, którzy rozpoczynają ćwiczenie, ich zadaniem jest przeprowadzenie piłki na drugą stronę, następnie obiegnięcie bramki (kto pierwszy otrzymuje podanie od trenera) i wygranie pojedynku 1x1.</p>	15'
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>6. Gra 3x3 w formie turniejowej (możliwe 2 boiska). Za bramkę strzeloną po wcześniejszym wprowadzeniu piłki do strefy strzału x3pkt. Brak autów – dla zachowania odpowiedniej intensywności trener podaniem wprowadza do gry kolejne piłki.</p>	25'
CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>7. Zawodnicy naprzemiennie, przeprowadzają piłkę za bramkę, następnie na wysokości, której znajduje się trener starają się zdobyć bramkę (prawą i lewą nogą)</p> <p>Podsumowanie zajęć + zadanie domowe – element czucia piłki</p>	5'

UWAGI: