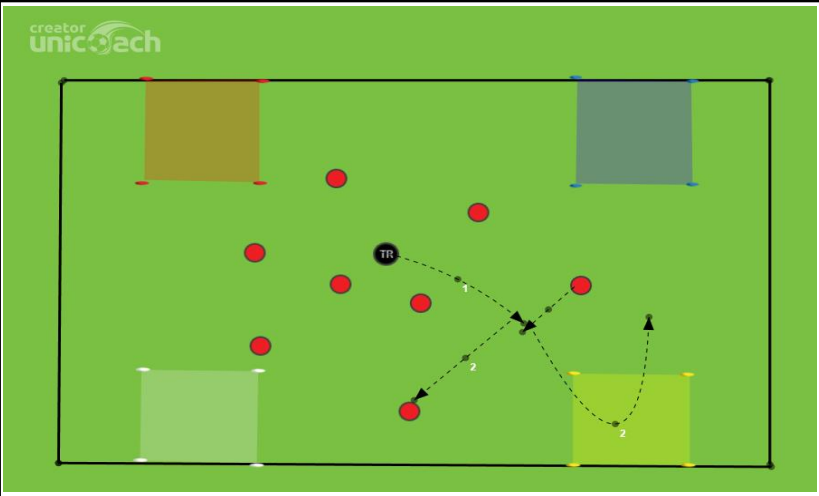
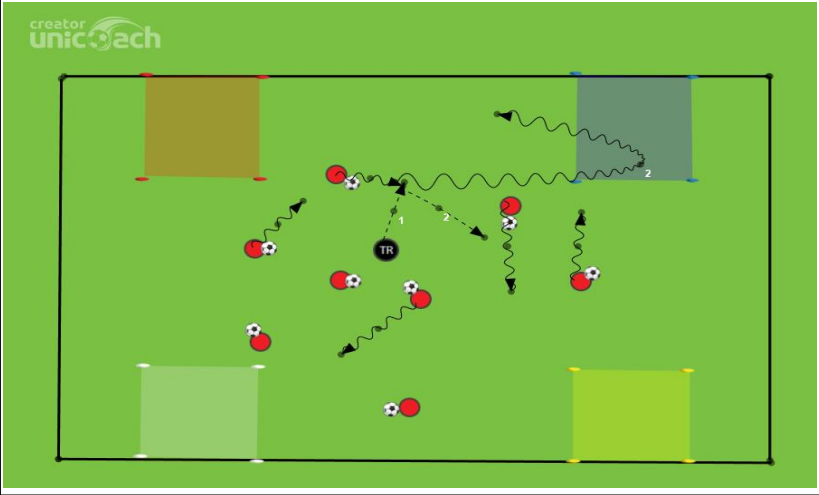
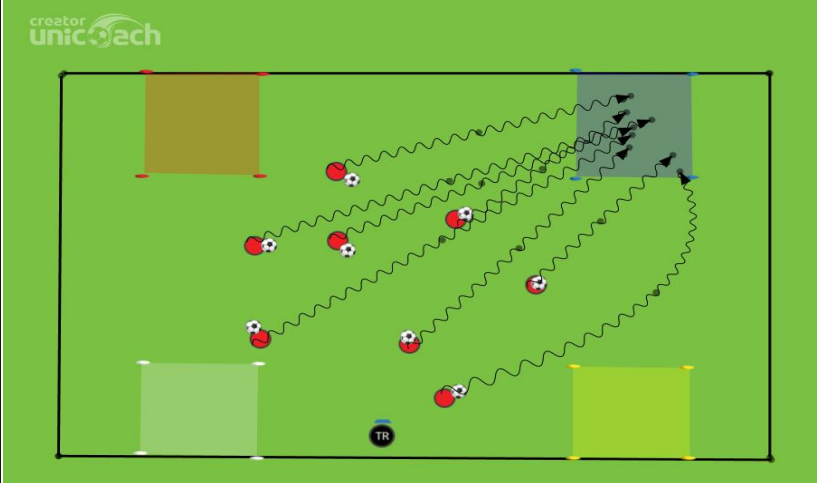


TRENER				Asystent				
TEMAT ZAJĘĆ	Zdobywanie kolorowych baz z wykorzystaniem prowadzenia piłki.							
MIKROCYKL	Oswajanie z piłką							
TECHNIKA/DZIAŁANIA INDYWIDUALNE	Oswajanie z piłką			Motoryka		Koordynacja Sprężenie ruchów		
DZIAŁANIA GRUPOWE/ZESPOŁOWE	-			Wiedza/Mentalność		Budowanie świadomości/ nawadnianie i odżywianie		
DATA		Godzina		Miejsce				
KATEGORIA	G-Skrzat	Czas zajęć	60'-75'	Nr zajęć	1	Liczba zawodników		
PRZYBORY	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	inne
LICZBA	Każdy zaw. z piłką	4 lub ze stożków	8	16+4Tr	-	-	-	-

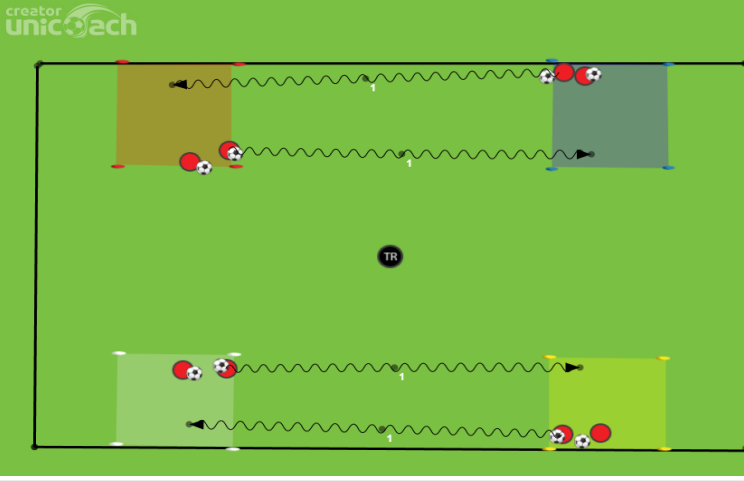
GRAFIKA				OPIS				CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA				<p>Zbiórka, przywitanie, omówienie tematu zajęć</p> <p>1. Trener jest berkiem. Każdy złapany zawodnik wbiega do wskazanej przez trenera bazy i po wykonaniu ćwiczenia w bazie wraca do zabawy. Przykładowe ćwiczenia w bazie: -5x podskok -5x pajacyk -5x siad po turecku -dotknięcia każdego stożka bazy</p>				7'
				<p>2. Tak jak poprzednio, tym razem zawodnicy uciekają przed trenerem prowadząc piłkę. W bazie zadania z piłką: -turlanie pomiędzy nogami -podrzut piłki -przeskok nad piłką -siad na piłce</p>				8'
				<p>3. Zawodnicy w rozsypanie prowadzą piłkę i wykonują określone przez trenera dodatkowe ćwiczenia (dotykanie piłki wskazaną częścią ciała). Trener unosząc stożek odpowiadający kolorowi bazy rozpoczyna wyścig zawodników. Ich zadaniem jest jak najszybciej dostać się do wskazanej bazy.</p>				8'

GRAFIKA

OPIS

CZAS

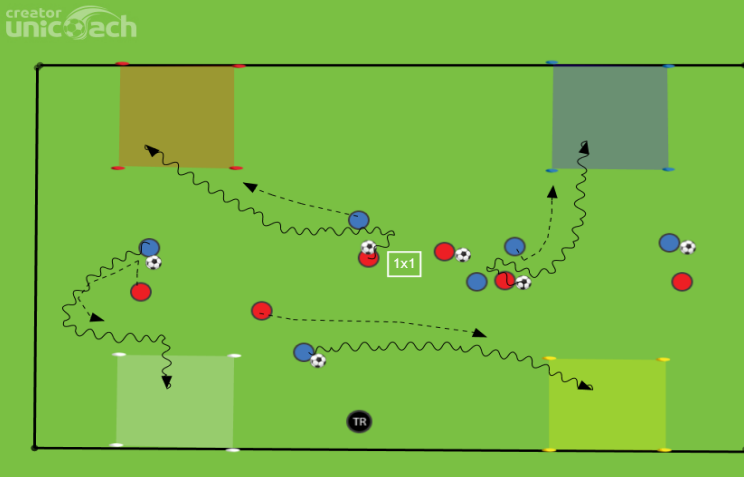
CZĘŚĆ GŁÓWNA I



4. Wyścig – zawodnicy z bazy niebieskiej rywalizują z czerwoną, z bazy białej z żółtą. Na sygnał kto pierwszy przeprowadzi piłkę do bazy przeciwnika (i nie wyjdzie za jej obręb) wygrywa. Przed startem zawodnicy wykonują wypowiedane przez trenera ćwiczenia (obrót, podskok, pajacyk, leżenie na brzuchu itp.)

7'

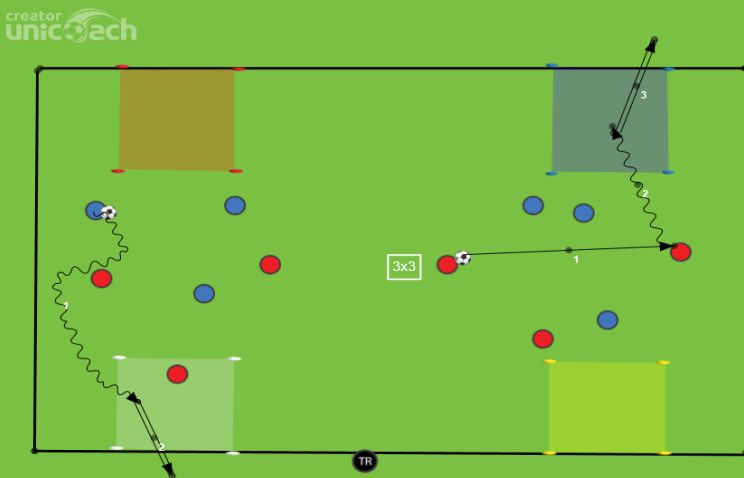
CZĘŚĆ GŁÓWNA II



5. Zawodnicy dobrani w pary, rywalizują w jednoczesnej grze 1x1. Punkt za wprowadzenie piłki do dowolnej bazy. Po wprowadzeniu piłki, przeciwnik rozpoczyna grę.

10'

CZĘŚĆ GŁÓWNA II

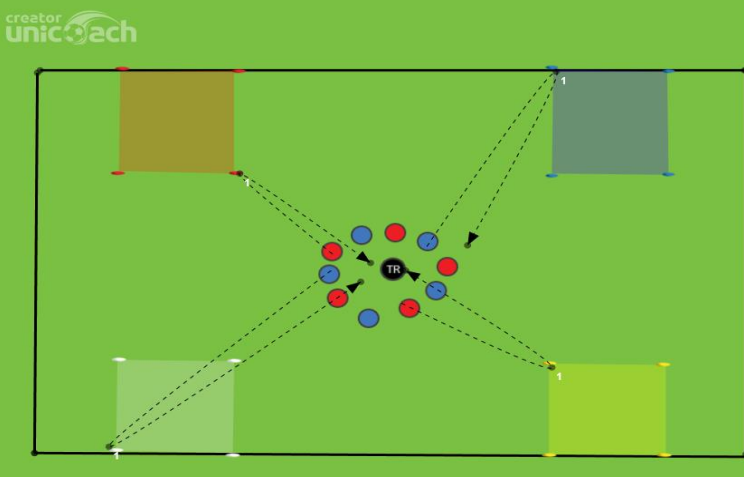


6. Gra 3x3. Bramki to bazy lub ustawiamy małe bramki.

Możliwa większa ilość boisk i gra 2x2. Tak aby każde dziecko brało udział w grze.

20'

CZĘŚĆ KOŃCOWA



7. Na sygnał trenera zadaniem zawodników jest dostarczenie do trenera sprzętu, który był używane w trakcie treningu. W czasie 45sekund.

5'

Podsumowanie zajęć + pożegnanie.

UWAGI: