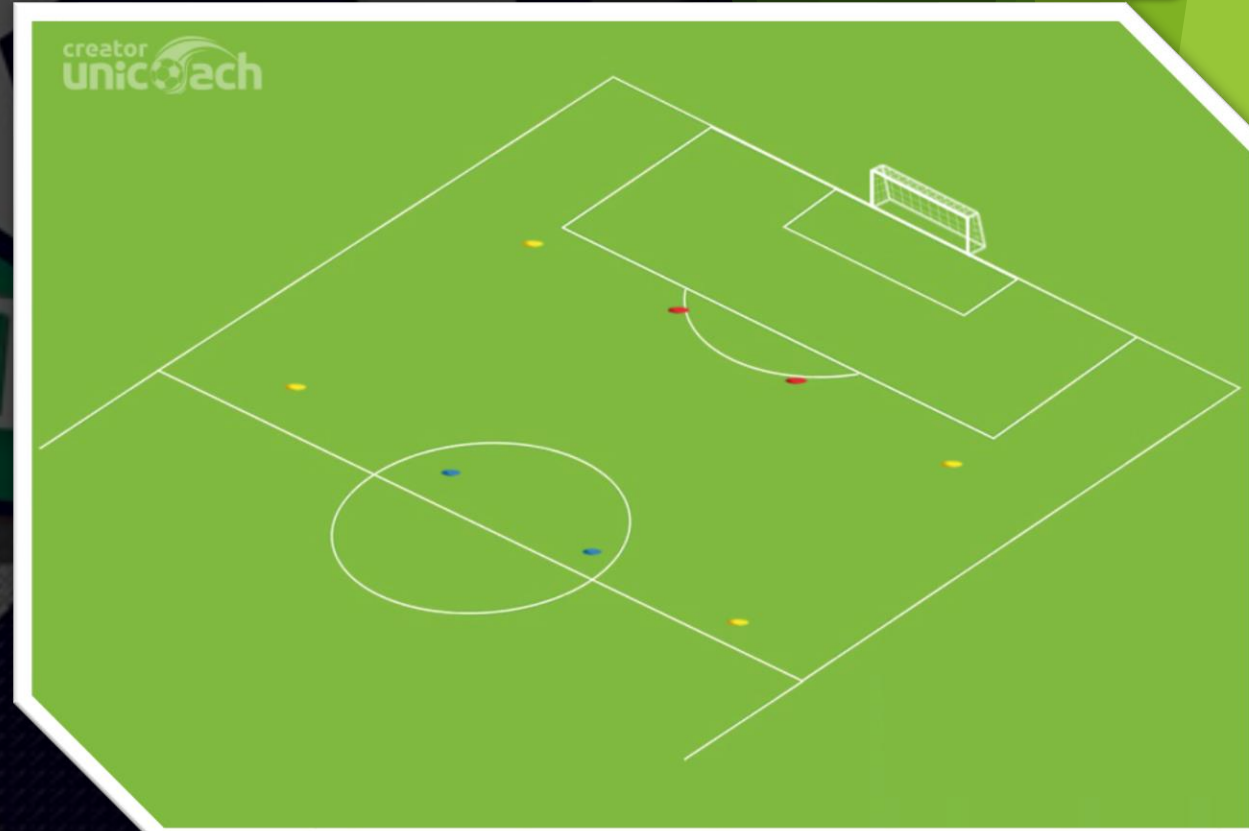


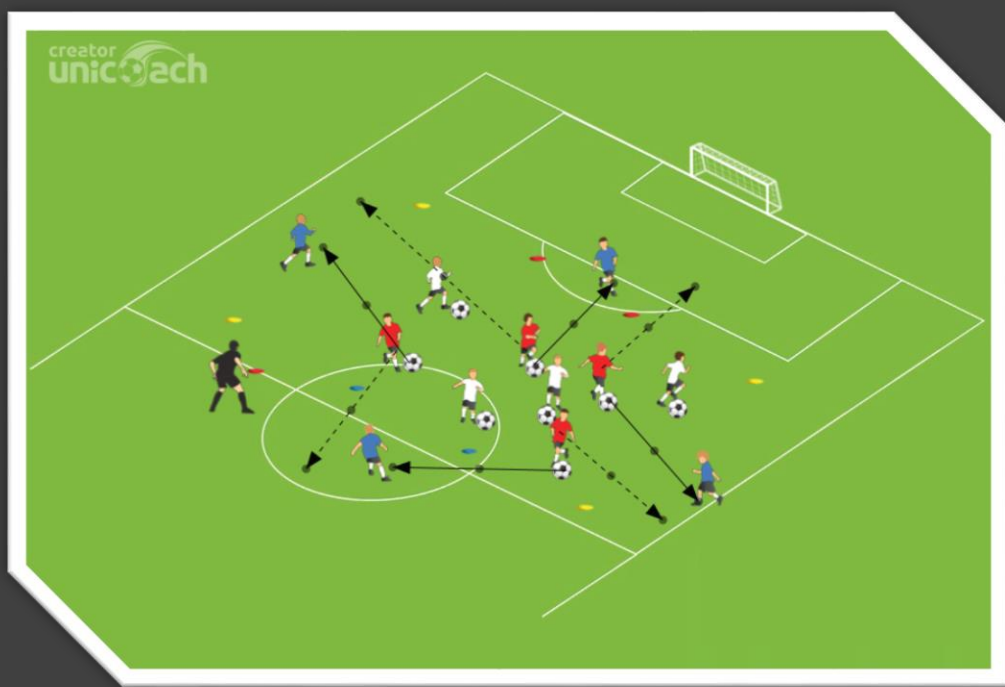
USTAWIENIE BOISKA



ROZGRZEWKA PRZEDMECZOWA

ORGANIZACJA

Wyznaczony prostokąt z żółtych stożków (o wymiarach zależnych od danej kategorii wiekowej). Dwie bramki ze stożków w różnym kolorze.
Zawodnicy podzieleni na 3 drużyny. 3 kolory stożków odpowiadające przydzielonym grupom posiada trener.



PRZEBIEG:

Zawodnicy podzieleni na 3 grupy, dwie grupy wykonują prowadzenie piłki w sposób wskazany przez trenera. Trzecia grupa znajduje się na bokach prostokąta. W momencie uniesienia stożka w kolorze wskazanej grupy zadaniem zawodników jest podanie do zewnętrznego i wyjście poza pole gry (zawodnik nie może przejść w miejsce, w które podał piłkę). Następuje zamiana ról.

MODYFIKACJE:

- dodatkowe podanie z zewnętrznym
- grupy 5 osobowe (ostatni, który wykona zadanie zostaje w środku)
- odwrócenie kolorów

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- komunikacja zawodników
- zajmowanie wolnego boku prostokąta



PRZEBIEG:

Zawodnicy wykonują określone przez trenera ćwiczenia ogólnorozwojowe, stabilizacyjne, rozciągające. Wskazana grupa wykonuje bieg w przód i powrót tyłem.

MODYFIKACJE:

- odwrócenie kolorów
- zawodnicy wykonują ćwiczenia tyłem do trenera, na sygnał odwracają się i dana grupa wykonuje dodatkowe zadanie

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- szybkość reakcji na wskazany kolor grupy



PRZEBIEG:

Pierwsi zawodnicy z dwóch rzędów oczekują na kolor stożka, który oznacza bramkę przez którą należy przebiec.

MODYFIKACJE:

- wykonywanie dynamicznych elementów przed pokazaniem stożka
- pokazywanie stożka po przeciwnej stronie gdzie znajduje się bramka
- wskazanie stożka w kolorze w którym nie ma bramki

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- szybkość reakcji
- maksymalne przyśpieszenie



PRZEBIEG:

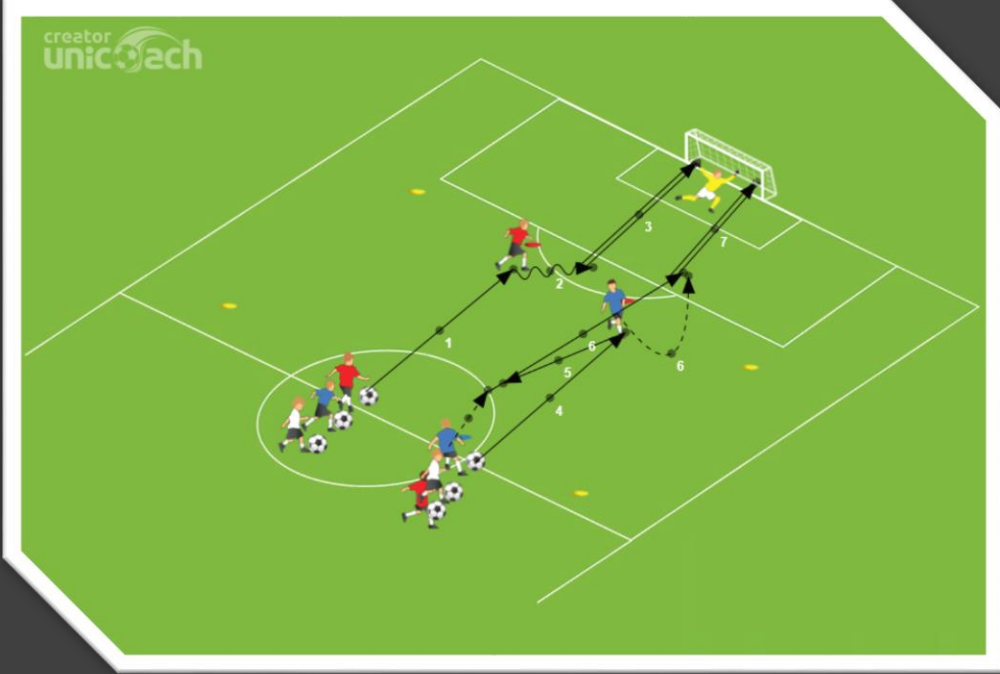
Gra 4x4 + 4 zewnętrznych. Zadaniem drużyny posiadającej piłkę jest wymiana jak największej ilości podań z wykorzystaniem zawodników zewnętrznych. W momencie gdy trener unosi stożek wskazując która grupa, opuszcza pole gry i zamienia się rolami z zewnętrznymi.

MODYFIKACJE:

- ograniczona ilość kontaktów
- podania w kolejności środkowy, zewnętrzny, środkowy

UWAGA ZWRÓCONA NA:

- komunikacja zawodników
- orientacja przestrzenna
- płynny przebieg gry



PRZEBIEG:

Zawodnicy w dwóch grupach naprzemiennie oddają strzał do bramki. Po każdym strzale przejście o jednego dalej.

MODYFIKACJE:

-zawodnicy sami dokonują wyboru w jaki sposób zakończą akcję (po przyjęciu kierunkowym, po zgraniu piłki i wyjściu na pozycje itp.)

UWAGA ZWRÓCONA NA:

-tempo wykonania zadania



JEŚLI JESZCZE TEGO
NIE ZROBIŁEŚ

WYSTAW NA NASZEJ
STRONIE RECENZJE -
OPINIE

Z GÓRY SERDECZNE
DZIĘKI!