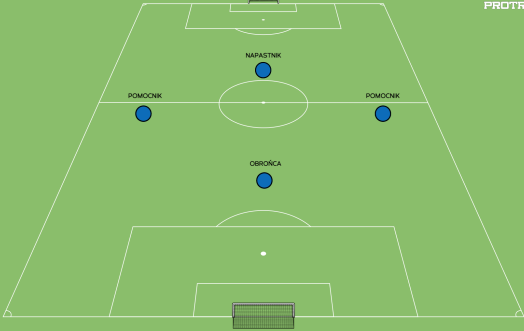
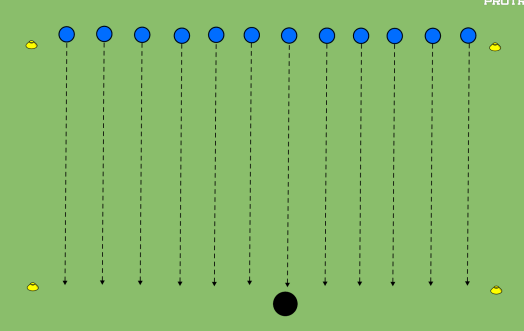



## JEDNOSTKA TRENINGOWA

<b>Trener</b>				<b>Asystent</b>			
<b>Temat zajęć</b>	<b>Gry 1x1 bokiem do bramki</b>						
<b>Mikrocykl</b>	Atakowanie - Gry 1x1						
<b>Technika/działania indywidualne</b>	Podania i przyjęcia piłki/ Strzały - Rozpoczęcie gry krótkim podaniem			<b>Motoryka/ Funkcjonalne</b>	Kształtowanie podejmowania decyzji/reagowania/ w grach Kształtowanie prawidłowego hamowania		
<b>Działania grupowe/ zespołowe</b>	Gry 1x1 bokiem do bramki			<b>Mentalność/ wiedza</b>	Odważne dążenie do celu. Podejmowania rywalizacji w silniejszym przeciwnikiem. Ustawienie podczas otwarcia gry		
<b>Data zajęć</b>		<b>Godzina</b>		<b>Miejsce</b>			
<b>Kategoria</b>	G1/G2	<b>Czas</b>	60 minut	<b>Nr. Zajęć</b>	I	<b>Zawodnicy</b>	12
<b>Sprzęt</b>	Bramki	Małe bramki	Piłki	Stożki	Oznaczniki	-	-
<b>Liczba</b>	2	4	12	6	6	-	-

	<b>Mała Gra/Ćwiczenie</b>	<b>Opis</b>	<b>Czas</b>
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA I</b>		<p><b>Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, omówienie tematu zajęć.</b></p> <p><b>1. Mała gra z elementami technicznymi</b></p> <p>Zawodnicy podzieleni na dwie grupy. Każdy zawodnik prowadzi piłkę w określony sposób przez Trenera. Na sygnał Trenera koloru drużyny (np. Biali) zawodnicy uderzają na jedną z czterech bramek, a następnie stają się obrońcami drugiej drużyny. Modyfikacja: Po strzałach pierwszej grupy, zawodnicy stają się pomocnikami do oddania strzału drugiej grupy (przyjęcie podanie piłki).</p>	10
<b>CZĘŚĆ WSTĘPNA II</b>		<p><b>2. Szybkość podejmowania decyzji/reagowania w grach 1x1 bokiem do bramki.</b></p> <p>Zawodnicy ustawieni w dwóch rzędach po dwóch stronach boiska. Trener podaje piłkę w stronę zawodników, którzy rywalizując w grze 1x1. Gracz po przyjęciu piłki na swojej połowie atakuje dalszą bramkę, obrońca po przechwycie atakuje przeciwną bramkę.</p> <p><i>Uwaga! Zawodnicy podejmują decyzję, reagują w momencie podania piłki od Trenera w ich kierunku.</i></p>	10
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA I</b>		<p><b>3. Gra 1x1 po przyjęciu piłki.</b></p> <p>Trener podaje piłkę w stronę zawodników, którzy są ustawieni przy dwóch kolorach stożków. Po wskazaniu przez trenera koloru stożka zawodnika atakującego zadaniem zawodnika jest przyjęcie kierunkowe piłki z przeprowadzeniem przez wyznaczoną strefę oznaczoną kolorem stożków ataku. W tym samym czasie zawodnik broniący ma zadanie przebiec przez drugą strefę oznaczoną kolorem stożków obrony. Po przeprowadzaniu piłki atakującego przez strefę ma za zadanie strzelić do dalszej bramki. Po odbiorze piłki przez obrońcę oddaje on strzał do bramki przeciwnika.</p>	15

CZEŚĆ GŁÓWNA II	<p style="text-align: center;"><b>Gra</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Opis</b></p> <p><b>4. Gra z akcentem na otwarcie gry z zajęciem właściwej pozycji</b> Realizowanie gry z akcentem atakowania od otwarcie gry. W szczególności zwracając uwagę na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozpoczęcie gry poprzez wprowadzenie lub krótkie podanie</li> <li>- Zdobywanie przestrzeni poprzez prowadzenie</li> <li>- Odważny ruch w kierunku brami przeciwnika</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Czas</b></p> <p>15</p>
CZEŚĆ KOŃCOWA	<p style="text-align: center;"><b>Ćwiczenie</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Opis</b></p> <p><b>5. Kształtowanie prawidłowego hamowania</b> Zawodnicy ustawieni w szeregu wykonują starty z hamowaniem na sygnał Trenera.</p> <p>Ćwiczenie kształtujące prawidłowe zakresy ruchomości w formie uspokajającej organizm zawodnika.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Czas</b></p> <p>5</p>
CZEŚĆ DODATKOWA	<p style="text-align: center;"><b>Ćwiczenie</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Opis</b></p> <p><b>6. Odważnie dążenie do celu. Podejmowania rywalizacji w silniejszym przeciwnikiem.</b></p> <p><b>7. Ustawienie podczas otwarcia gry</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Czas</b></p> <p>5</p>
CZEŚĆ ZADANIOWA	<p><b>Indywidualne zadanie domowe</b></p> <p>Czucie piłki - I poziom</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. TOE TAPS</li> <li>2. SOLE ROLLS</li> <li>3. INSIDE PUSH PULL</li> <li>4. SOLE PUSH PULL</li> <li>5. INSIDE OUTSIDE</li> <li>6. INSIDE „V” CUTS</li> <li>7. „L” DRAGS</li> <li>8. CRUYFFS</li> <li>9. OUTSIDE TOUCH STEEPOVER</li> <li>10. SQUARES</li> </ol>		