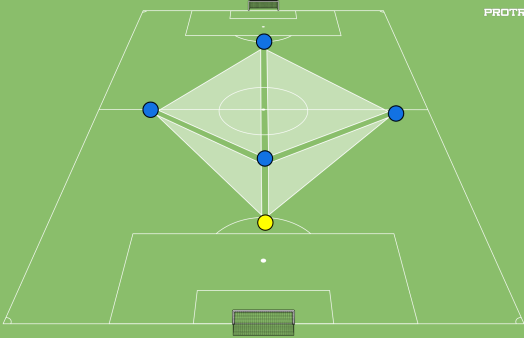
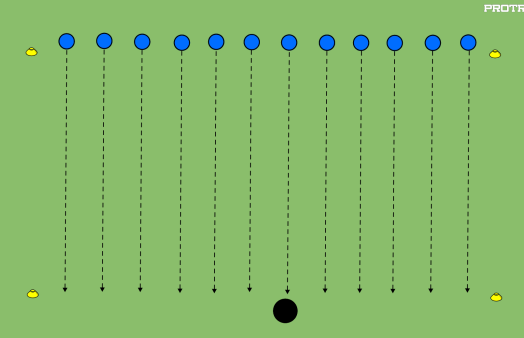



JEDNOSTKA TRENINGOWA

Trener				Asystent			
Temat zajęć	Gry 1x1 przodem do bramki						
Mikrocykl	Atakowanie - Gry 1x1						
Technika/działania indywidualne	Podania i przyjęcia piłki/Strzał			Motoryka/Funkcjonalne	Kształtowanie szybkości reakcji Kształtowanie prawidłowego biegu		
Działania grupowe/zespołowe	Gry 1x1 przodem do bramki			Mentalność/wiedza	Odpowiednie podejście do treningów. Wpływ treningu na rozwój indywidualny. Ustawienie podczas otwarcia gry		
Data zajęć		Godzina		Miejsce			
Kategoria	F1/F2	Czas	75 minut	Nr. Zajęć	1	Zawodnicy	12
Sprzęt	Bramki	Małe bramki	Piłki	Stożki	Oznaczniki	-	-
Liczba	2	4	12	6	6	-	-

	Mała Gra/Ćwiczenie	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		<p>Zbiórka, przywitanie, sprawdzenie obecności, omówienie tematu zajęć.</p> <p>1. Mała gra z elementami technicznymi</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>	15
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		<p>2. Ćwiczenie szybkości reakcji</p> <p>Zawodnicy podzieleni na dwie grupy z przypisanymi numerami. Każdy zawodnik prowadzi piłkę i na sygnał Trenera wybrane numery mają za zadanie jak najszybciej oddać strzał na jedną z dwóch dalszych bramek. Modyfikacja: Po wskazaniu przez Trenera numerów zawodnicy mają za zadanie jak najszybciej dobrać się w pary (np. 1 niebieska z 1 białą).</p>	10
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>3. Gra 1x1 przodem do bramki</p> <p>Pierwsi zawodnicy z rzędu prowadzą piłkę za połowę podając do kolejnej osoby z przeciwnego rzędu. Po podaniu ten zawodnik który pierwszy ominie (dotknie) bramkę otrzymuje piłkę od Trenera. Jego zadaniem jest gra, atakując dwie bramki z przeciwnej strony.</p>	20

CZEŚĆ GŁÓWNA II	<p style="text-align: center;">Gra</p> 	<p style="text-align: center;">Opis</p> <p>4. Gra z akcentem na otwarcie gry Możliwości współpracy pomiędzy zawodnikami w fazie atakowania. Na pozycji bramkarza występuje każdy zawodnik - nie ma ścisłej specjalizacji. Tworzenie pionowych i poziomych linii, co pozwala na budowanie trójkątów i rombów.</p> <p>Romb: - Prawoskrzydłowy - obrońca - napastnik - lewoskrzydłowy</p> <p>Trójkąty: - Bramkarz - prawoskrzydłowy - obrońca - Bramkarz - lewoskrzydłowy - obrońca - Prawoskrzydłowy - obrońca - napastnik - Lewoskrzydłowy - obrońca - napastnik</p>	<p style="text-align: center;">Czas</p> <p style="text-align: center;">20</p>
CZEŚĆ KOŃCOWA	<p style="text-align: center;">Ćwiczenie</p> 	<p style="text-align: center;">Opis</p> <p>5. Kształtowanie prawidłowego biegu Zawodnicy ustawieni w szeregu wykonują starty z różnych pozycji z prawidłową postawą podczas biegu.</p> <p>Ćwiczenie kształtujące prawidłowe zakresy ruchomości w formie uspokajającej organizm zawodnika.</p>	<p style="text-align: center;">Czas</p> <p style="text-align: center;">5</p>
CZEŚĆ DODATKOWA	<p style="text-align: center;">Ćwiczenie</p> 	<p style="text-align: center;">Opis</p> <p>6. Odpowiednie podejście do treningów. Wpływ treningu na rozwój indywidualny.</p> <p>7. Ustawienie podczas otwarcia gry</p>	<p style="text-align: center;">Czas</p> <p style="text-align: center;">5</p>
CZEŚĆ ZADANIOWA	<p>Indywidualne zadanie domowe</p> <p>Czucie piłki - I poziom</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. TOE TAPS 2. SOLE ROLLS 3. INSIDE PUSH PULL 4. SOLE PUSH PULL 5. INSIDE OUTSIDE 6. INSIDE „V” CUTS 7. „L” DRAGS 8. CRUYFFS 9. OUTSIDE TOUCH STEEPOVER 10. SQUARES 		