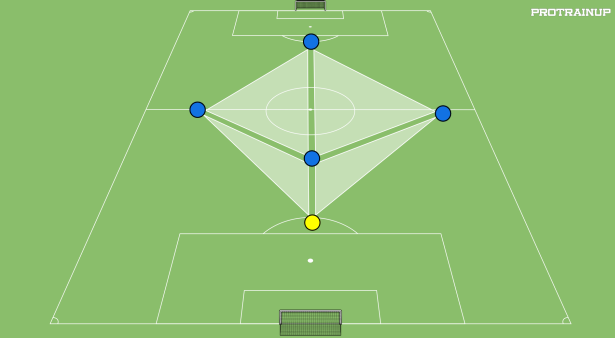
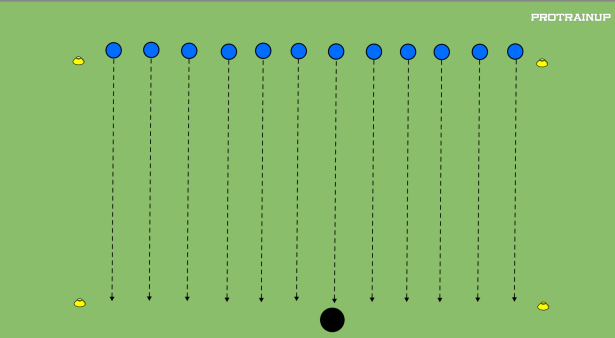



## JEDNOSTKA TRENINGOWA

<b>Trener</b>				<b>Asystent</b>			
<b>Temat zajęć</b>	<b>Gry 1x1 bokiem do bramki</b>						
<b>Mikrocykl</b>	Podania i przyjęcia piłki/Strzał - Gry 1x1						
<b>Technika/działania indywidualne</b>	Podania i przyjęcia piłki/Strzał			<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>	F1/F2	<b>Czas</b>	75 minut	<b>Nr. Zajęć</b>	2	<b>Zawodnicy</b>	12
<b>Sprzęt</b>	Bramki	Małe bramki	Piłki	Stożki	Oznaczniki	-	-
<b>Liczba</b>	2	2	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 po podaniu i przyjęciu piłki.</b></p> <p>Zawodnicy podzieleni na dwie grupy. W formie ćwiczenia gracz niebieski z białym wymienia podania na całej przestrzeni boiska. Na sygnał Trenera „GRAJ” zawodnicy przy piłce rozpoczynają atak na dwie dalsze bramki. Zawodnik bez piłki po odbiorze atakuje przeciwną bramkę. Gra kończy się po ostatnim oddanym strzale.</p> <p>Uwaga! Wszyscy zawodnicy biorą udział w grze do ostatniej piłki (tworząc grę np. 4x3 lub 6x6)</p>	15
<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>Uwaga! Zawodnicy podejmują decyzję, reagują w momencie podania piłki od Trenera w ich kierunku.</p>	10
<b>CZĘŚĆ GŁÓWNA I</b>		<p><b>3. Gra 1x1 bokiem do bramki</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 przeprowadzeniu piłki atakującego przez strefę ma za zadanie strzelić do dalszej bramki. Po odbiorze piłki przez obrońcę oddaje on strzał do bramki przeciwnika.</p>	20

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</b> 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><b>Romb:</b> - Prawoskrzydłowy - obrońca - napastnik - lewoskrzydłowy</p> <p><b>Trójkąty:</b> - Bramkarz - prawoskrzydłowy - obrońca - Bramkarz - lewoskrzydłowy - obrońca - Prawoskrzydłowy - obrońca - napastnik - Lewoskrzydłowy - obrońca - napastnik</p>	<p style="text-align: center;"><b>Czas</b></p> <p style="text-align: center;">20</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 style="text-align: center;">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><b>Zbiórka, podsumowanie treningu, pytania, zadania, pożegnanie.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Czas</b></p> <p style="text-align: center;">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>		