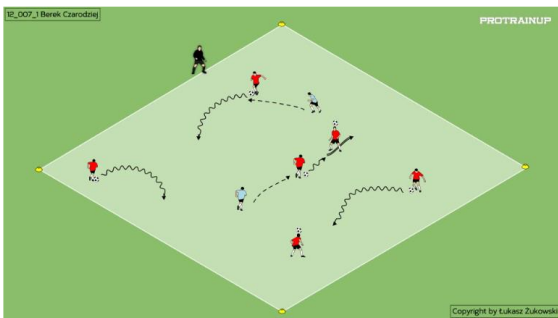
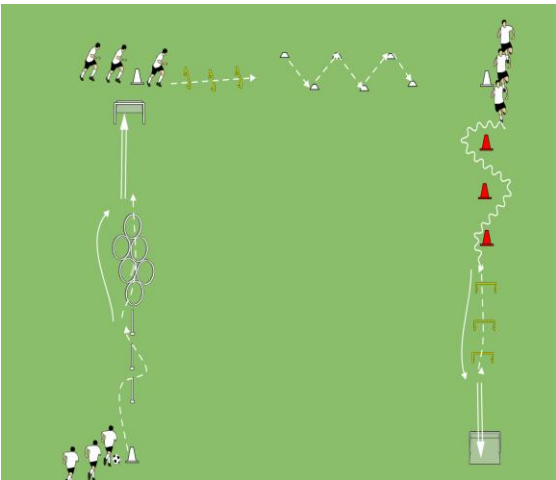



Trener	Bartłomiej Walczak			Asystent/II trener				
Temat zajęć	Utrzymanie się przy piłce i zdobywanie pola gry poprzez prowadzenia piłki ze zmianą tempa i kierunku biegu – wszechstronne przygotowanie ruchowe							
Mezocykl/Mikrocykl	III/I (Oswajanie z piłką)							
Technika / działania indywidualne	Kontrola piłki, prowadzenie piłki, zmiana tempa i kierunku prowadzenia piłki			Motoryka	Kształtowanie koordynacji ruchowej-łączenie ruchów			
Działania grupowe/zespołowe	-			Mentalność/Wiedza	M: Pobudzenie kreatywności i rozmawianie o emocjach, które towarzyszom zawodnikom  W: Kształtowanie wartości- tolerancja i wsparcie dla nowych kolegów i koleżanek			
Data	09.09.22	Godz.	15:30	Miejsce	Park Arena Paulinum (KKS), boisko główne			
Kategoria	Junior G (Skrzat)	Czas zajęć	60min	Nr zajęć	13	Liczba zawodników		10
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne: .....
Ilość	20	Bazooka	20	50	20	4	-	Płaskie oznaczniki 12 Płotki 6 Koła koordynacyjne 8

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	<p><b>1) Przywitanie, sprawdzenie obecności oraz przedstawienie tematu zajęć.</b></p> <p><b>2)Opowieść ruchowa” spiderman”</b> Zawodnicy zaczynają od uciekania od złoczyńcy (trenera) dostają hasło „super bohaterowie” i zamieniają się w swoje postaci. Na początku muszą unikać kul ognia i fal (gdy jest kula ognia zawodnicy padają na ziemię natomiast jak idzie fala muszą podskoczyć) ruszają dalej goniąc złoczyńcy i ich zadaniem jest skakać przez dachy (koła koordynacyjne z nogi na nogę) następnie zawodnicy dostają piłkę (swojego pomocnika). Jednym z ostatnich zadań bohaterów jest przejście przez pole z zasadzkami (rozrzucone stożki) muszą przejść nie dotykając stożków, Ostatnim zadaniem bohaterów jest wejście do kryjówki złoczyńcy (na czworaka z piłką w rękach lub na raczka z piłką na brzuchu)</p>	 <p>The diagram shows a diamond-shaped field with a zigzag path marked by dashed lines. Several small figures representing players are positioned along the path. There are also several cones scattered across the field, representing obstacles. The text 'PROTRAINUP' and 'Copyright by Lukasz Zukowski' are visible in the diagram.</p>	15 min

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CZĘŚĆ GŁÓWNA I</p>	<p><b>1) Zabawa „Wyciągi bohaterów”</b> Zawodnicy ustawieni w trzech rzędach na znak Trenera zaczynają:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• W pierwszym rzędzie slalomu z piłką między tyczkami, podają do trenera następnie przechodzą koła koordynacyjne, otrzymują podanie i finalizują strzałem.</li> <li>• W drugim rzędzie zaczynają od przeskoków obunóż przez płotki po czym przeskakują z nogi na nogę</li> <li>• W trzecim rzędzie zaczynamy od prowadzenia piłki slalomem następnie podają do trenera i przeskakują przez płotki, otrzymują podanie i oddają strzał</li> </ul> <p><b>Modyfikacja:</b> zmiana ilości przeskoków, przeskoki na 1 nodze, prowadzenie słabszą nogą</p> <p><b>Coaching:</b> dokładność prowadzenia piłki, poprawność wykonywanych ćwiczeń, tempo prowadzenia piłki</p>		<p>15 min</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CZĘŚĆ GŁÓWNA II</p>	<p><b>1) Gra 2 x2 z strefą strzału</b> na 2 małe bramki. Żeby zdobyć bramkę zawodnik musi wprowadzić piłkę w wyznaczoną strefę i strzelić. Gry trwają po 5min. Trener w dowolnym momencie gry trener daje znak a zawodnicy wykonują wskazane ćwiczenie. (zmiana boiska, wybiegają za pole i muszą wbiec do kół koordynacyjnych, podają sobie piłkę rękami we wskazanych parach).</p> <p><b>Modyfikacje:</b> przejście do gry 3x3 z strefą strzału</p> <p><b>Coaching:</b> dokładne prowadzenie piłki, zmiana kierunku biegu, nie zatrzymywać się przed przeciwnikiem</p>		<p>25 min</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CZĘŚĆ KOŃCOWA</p>	<p><b>1) Rolowanie piłkami</b></p> <p><b>2) Zbiórka, omówienie zajęć, pożegnanie/okrzyk</b></p>		<p>5 min</p>