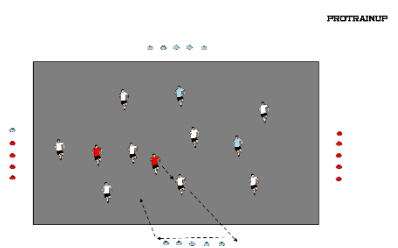
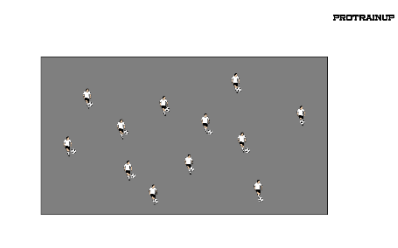
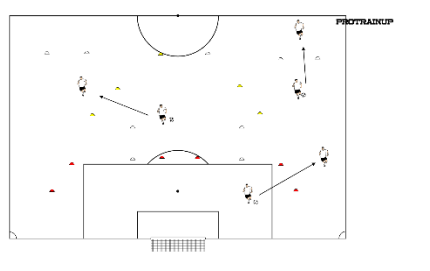
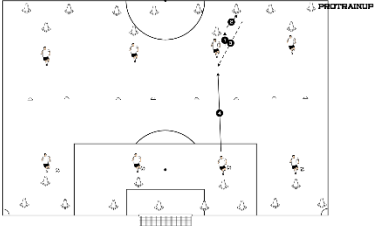
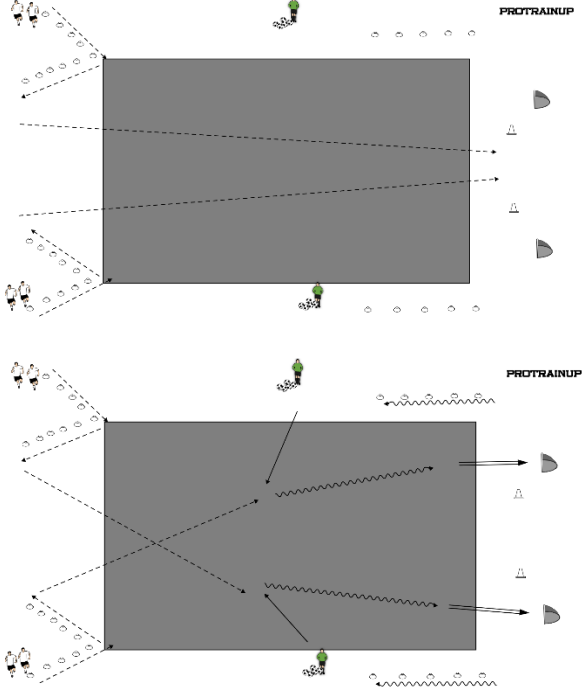
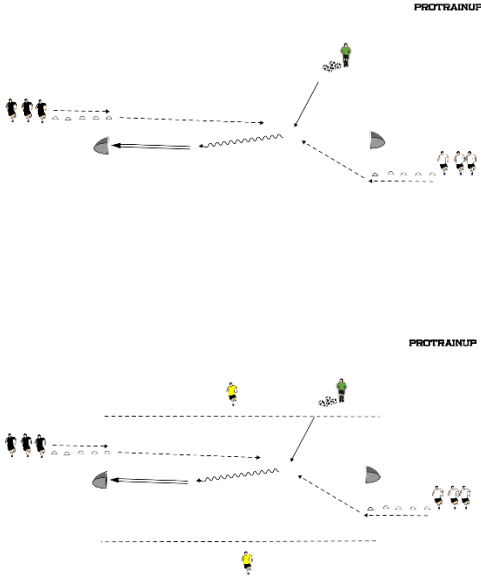
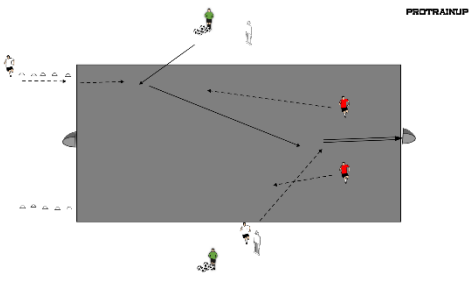


Trener	Mateusz Juszczyzyn			Asystent						
Temat zajęć	Działania indywidualne w ataku z piłką – łączenie działań w nauczaniu z elementami koordynacji w zabawie , fragmencie gry i grze małej.									
Mezocykl/Miktocykl										
Technika / Działania indywidualne	Przyjęcie, prowadzenie, drybling, gra 1x1, podanie obserwacja przestrzeni, ruch od i do piłki				Motoryka			Koordynacyjne zdolności motoryczne - Wszechstronność ruchowa poprzez łączenie różnorodności, stronności i ekonomii oraz orientacji przestrzennej podczas działania indywidualnego bez piłki i z piłką z elementami pracy umysłowej z wykorzystaniem ćwiczeń na drabinkach i stożkach		
Działania grupowe / zespołowe	- podanie zdobywające pole gry - timing podania - wybór kierunku podania				Wiedza / Mentalność			Obserwacja otoczenia przed wejściem i po wejściu w posiadanie piłki, podejmowanie decyzji o kierunku działania		
Data							Miejsce			
Kategoria	Młodzik D1		Czas zajęć	90'					Liczba zawodników	12
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne		
Ilość										

Część wstępna I		<p>Kolorowy berek – za wyznaczonym polu 4 berków o wyznaczonym kolorze ( niebieski i czerwony ). Złapane przez berka zawodnik wykonuje zadanie wskazane przez trenera na drabince odpowiedniego koloru, a następnie wraca do zabawy.</p> <p>Skip A przód i tył Skip A od lewej i od prawej Skip C Przód i tył Skip C od lewej i od prawej</p> <p>PC – dokładność wykonywanych ćwiczeń.</p>	5 min
		<p>Oswajanie z piłką, żonglerka zadaniowa. Zawodnicy wykonują żonglerkę i na sygnał trenera wykonują wskazane przez niego ćwiczenie.</p> <p>Odbicie + skip A + przyjęcie kierunkowe różne formy Odbicie + skip A + kontrola przestrzeni + przyjęcie kierunkowe</p> <p>PC – dokładność wykonywanych ćwiczeń, orientacja przestrzenna.</p>	5 min
		<p>Zawodnicy dobrani w pary, jedna piłka na parę wymieniają podania przez bramki ze stożków ( różne kolory ), po wymianie podania szukają innej bramki. Trener wskazuje kolor bramek.</p> <p>PC – Orientacja przestrzenna</p>	5 min

		<p>Zawodnicy dobrani w pary w strefach wykonują podania przez bramkę zrobioną ze stożków. Zawodnik bez piłki przed wyjściem na pozycję wykonuje ćwiczenie wskazane przez trenera.</p> <p>Krok odstawano-odstawy tyłem i przodem Krok odstawano-odstawy do lewej Krok odstawano-odstawy do prawej</p> <p>PC – dokładność wykonywanych ćwiczeń, orientacja przestana</p>	5 min
Część wstępna II		<p>Zawodnicy w parach wykonują ćwiczenie na drabince wskazane przez trenera, a następnie wykonują sprint do mety. Wracając zbijają piątkę z trenerem.</p> <p>Skip A + C lewa noga Skip A + C prawa noga Skip skrzyżny od lewej</p> <p>PC – dokładność wykonywanych ćwiczeń, orientacja przestana</p> <p>Zawodnicy wykonują ćwiczenie na drabince wskazane przez trenera, a następnie wykonują zmianę krzyżową i otrzymują podanie od swojego trenera i uderzają do mini bramki. Wracając wykonują slalom między stożkami.</p> <p>Krok Skrzyżny od prawej Krok dostawny Krok odstawny</p> <p>PC – dokładność wykonywanych ćwiczeń, orientacja przestana</p>	5 min
Część główna I		<p>Gra 1 x 1, zawodnicy wykonują wskazane przez trenera ćwiczenie na drabince koordynacyjnej, a następnie wyznaczony zawodnik otrzymuje podanie od trenera i toczy się gra 1 x 1. Po skończonej akcji zawodnicy wykonują zadanie dodatkowe.</p> <p>Krok skrzyżny + odwodzenie nogi PL noga Krok skrzyżny + przywodzenie nogi PL noga</p>	5 min

	 <p>PROTRAINUP</p> <p>PROTRAINUP</p>	<p>Skip A do wewnątrz</p> <p>PC – dokładność wykonywanych ćwiczeń, orientacja przestana, ekonomizacja</p> <p>Modyfikacja: Gra 1 x 1 + 2N</p> <p>Skip A do wewnątrz Skip A do wewnątrz na krzyż Pajacyk przodem</p> <p>PC – dokładność wykonywanych ćwiczeń, orientacja przestana, ekonomizacja</p>	<p>5 min</p>
<p>Część główna II</p>	 <p>PROTRAINUP</p>	<p>Zawodnik drużyny atakującej wykonuje ćwiczenie wskazane przez trenera, następnie otrzymuje podanie od trenera, jego partner wykonuje zwód bez piłki przy manekinie i następuje gra 2 x 2. Obrońcy po odbiorze atakują oddają strzał do mini bramki. Po skończonej akcji następuje zmiana ról i zawodnicy przybijają piątkę z trenerami.</p> <p>Pajacyk nogi na krzyż Skip D przód Skip D tyłem</p>	<p>5 min</p>
<p>Część końcowa</p>			