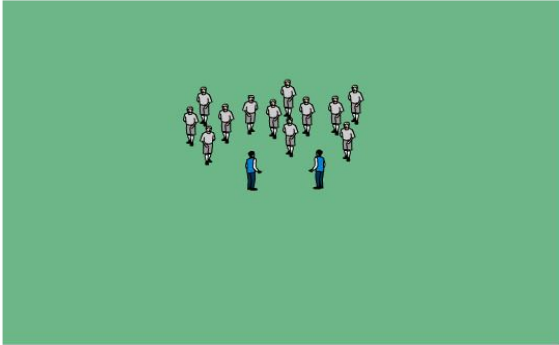
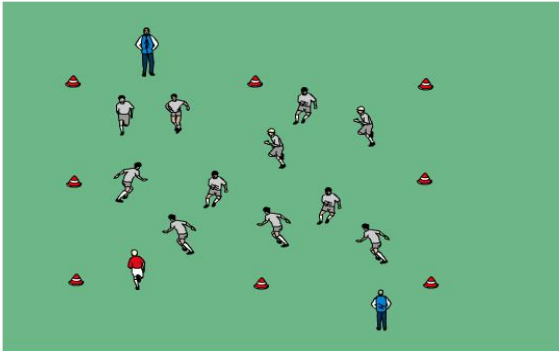


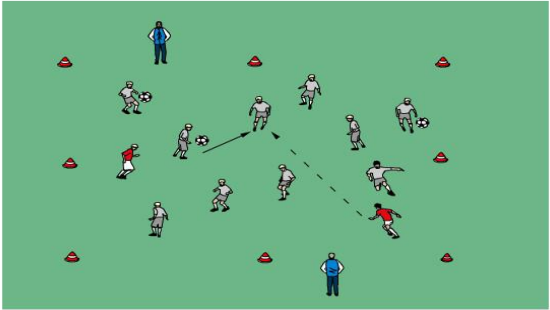
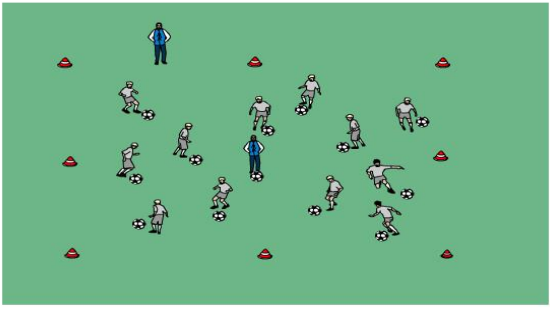
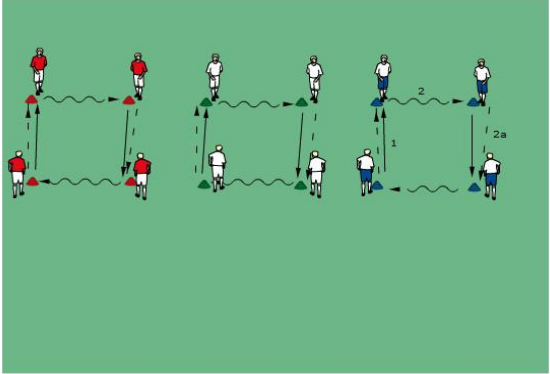


Planowanie przebiegu treningu

GRUPA IV	ŻAK	12 + 2T	12.05.2015	75'
----------	-----	---------	------------	-----

Temat: Trening techniki specyficznej dla piłki nożnej - uderzenie prostym podbiciem.
Sprzęt: 14 piłek, 30 talerzyków, 4x6 znaczników, 10 tyczek wbijanych, 4 bramki, 4 tyczki leżące

Czas	Opis ćwiczeń i gier	Warianty (metodyczne objaśnienia)	Organizacja (szkice) / Materiały
2'	Zbiórka, powitanie uczestników, sprawdzenie obecności, podanie tematu zajęć	Krótkie omówienie zajęć Przypomnienie faz uderzenia prostym podbiciem	
5'	Berek "Lawina" wybieramy jednego berka, jeżeli ten złapie uciekającego chwytają się razem za ręce i gonią kolejne osoby itd.	Zwracamy uwagę, aby osoby, które gonią nie rozłączały się. Pole zabawy 20x20m	

Czas	Opis ćwiczeń i gier	Warianty (metodyczne objaśnienia)	Organizacja (szkice) / Materiały
5'	Piłka ratuje przed berkiem. Wyznaczamy dwóch berków, których zadaniem jest złapanie pozostałych osób. Osoby uciekające mogą się obronić trzymając piłkę w rękach	Zwracamy uwagę, aby dziecko nie trzymało za długo piłki (3sek), Pole zabawy 20x20m	
5'	Naśladowuj trenera. Zadaniem zawodników jest naśladowanie wyznaczonego ćwiczenia przez trenera.	Pole zabawy 20x20m, Ćwiczenia ukierunkowane na koordynację z piłkami, Ćwiczenia wprowadzające do głównego tematu zajęć.	
8'	Uderzenie prostym podbiciem po kwadracie. Dwie osoby w kwadracie z piłką podanie prostym podbiciem do partnera po drugiej stronie po czym biegną za podaniem. Osoby, które złapały uderzoną piłkę, kładą ją sobie do nogi i prowadzą prostym podbiciem do talerzyka po drugiej stronie.	Tworzymy trzy kwadraty 5x5m, Zwracamy uwagę na prawidłowe ustawienie stopy przy uderzeniu piłki, oraz na dokładne wykonanie ćwiczenia, Zmiana kierunku wykonywania ćwiczenia. Podział grupy na 3 kolory.	

15'

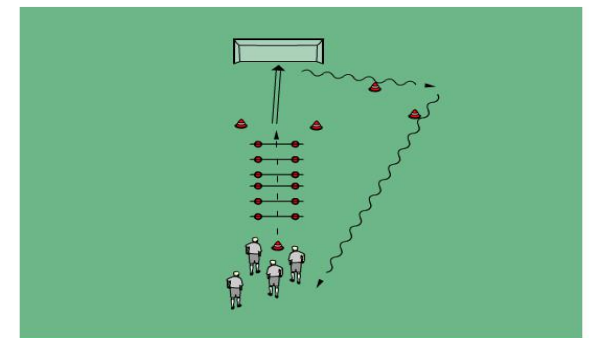
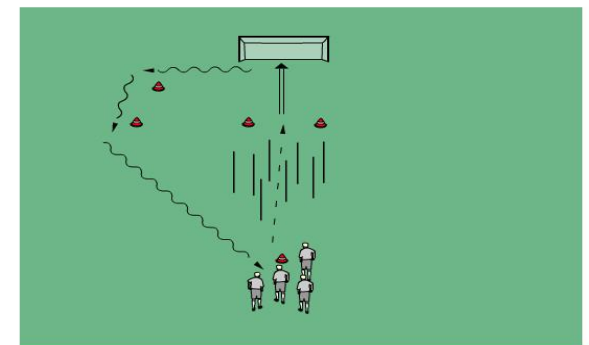
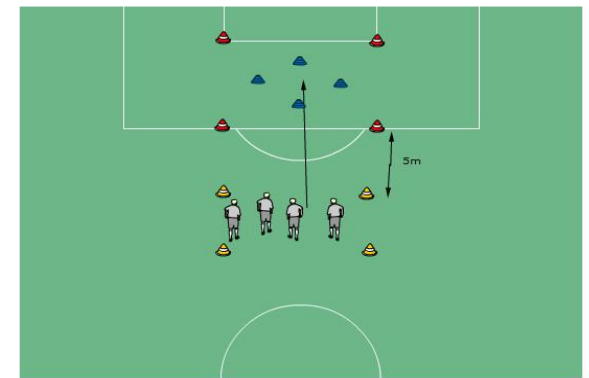
Ćwiczenia koordynacyjne zakończone uderzeniem na bramkę prostym podbiciem.
Podział grupy na 3 mniejsze

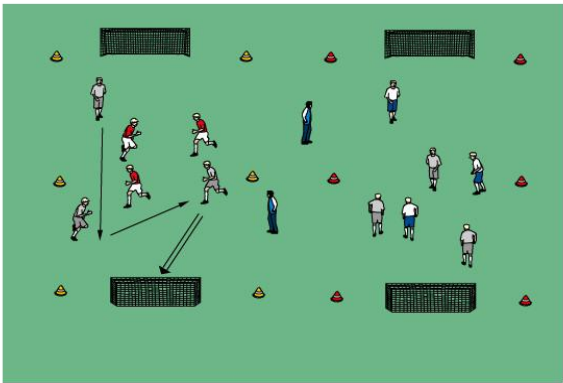
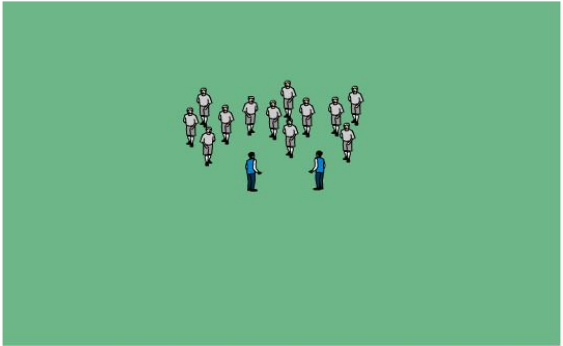
Podział grupy jak w ćwiczeniu wyżej.

I STACJA - (4min - 1min przerwy)
Zadaniem zawodników jest uderzenie piłki prostym podbiciem w wyznaczone pole. Trafienie w środek pola 10pkt poza pole 5pkt.

II STACJA - (4min - 1min przerwy)
Zadaniem zawodników jest przebiegnięcie z piłką trzymając w rękach przez las (Wbijane tyczki). Uderzenie piłki z 5m.

III STACJA - (4min - 1min przerwy)
Zadaniem zawodnika jest przejście przez zawadzony most z piłką w rękach oraz oddanie uderzenia prostym podbiciem z odległości 5m.



30'	Turniej 3x3 na dwa boiska (Liga Mistrzów) Podział na cztery drużyny po 3 osoby, każda z drużyn wybiera nazwę klubu jakim chcą grać w turnieju.	Pole 20x15m, 3x3, rotacja co 8min przerwa 2min, Jeden z trener obserwuje boisko nr 1, a drugi boisko nr 2.	 A top-down diagram of a 20x15m soccer field. It shows two goals at opposite ends. There are 12 players on the field, divided into four groups of three. The field is marked with yellow and red cones. Arrows indicate the direction of play or rotation between the two halves of the field.
5'	Zebranie sprzętu, omówienie zajęć, pochwalenie grupy bądź przekazanie nad czym trzeba jeszcze pracować, Pożegnanie.		 A top-down diagram of a 20x15m soccer field. A group of 12 people, including players and two coaches, are gathered in the center of the field. The field is marked with yellow and red cones.