

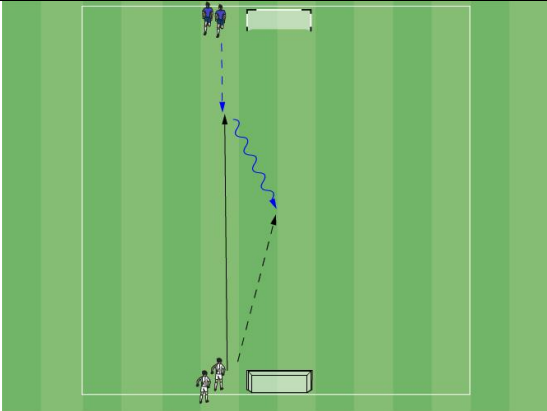
- Prowadzący:** Marcin Włodarski (AMO Rzeszów), Krzysztof Paluszek (Kom. Techniczna PZPN)  
Konrad Łągiewczyk (Kom. Techniczna PZPN).
- Miejsce zajęć:** Hala – trening pokazowy - gimnazjum nr 48, ul. Deotymy 25/33, Warszawa
- Temat zajęć:** Nauczanie gry 1 x 1 – trening indywidualny w formie stacyjnej (2 obwody ćwiczebne).
- Czas zajęć:** 60 minut
- Grupa szkoleniowa** orlik
- Liczba ćwiczących:** 16

## Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu

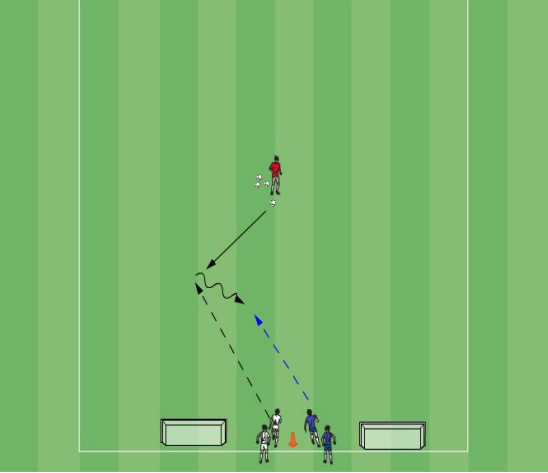
Podanie tematu i organizacji zajęć - 3 min.

Organizacja	Nie daj się złapać	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zaw.:</b> 16</p> <p><b>Czas:</b> 10 min (po 1,5 min zmiana środkowych )</p> <p><b>Pole:</b> 20mx20m</p> <p><b>Sprzęt:</b> pachołki, piłki</p>		<p>Zawodnicy podzieleni na cztery rzędy po trzech w rzędzie . W środku znajduje się czterech. Zadaniem zawodników w rzędach jest ominięcie jednego z dwóch najbliższych pachołków tak aby nie dać się dotknąć przez zaw. środkowych. Następny zaw. startuje po minięciu pachołka przez kolegę. Wygrywa drużyna , która ma najmniej dotknięć .</p>

## Część główna I – OBWÓD STACYJNY NR 1: STACJA 1

Organizacja	1 x 1 po przyjęciu przodem do siebie	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zaw.:</b> 4</p> <p><b>Czas:</b> 10 min</p> <p><b>Pole:</b> 10mx10m</p> <p><b>Sprzęt:</b> małe bramki, piłki</p>	 <p>ZWRACAMY UWAGĘ ABY POJEDYNEK BYŁ ROZGRYWANY PRZODEM DO SIEBIE I W ODPowiednim TEMPIE</p>	<p>Zawodnik biały wykonuje podanie, po czym staje się obrońcą. Zawodnik niebieski przyjmuje piłkę i podejmuje pojedynek 1 x 1. Po stracie piłki zmiana ról.</p>

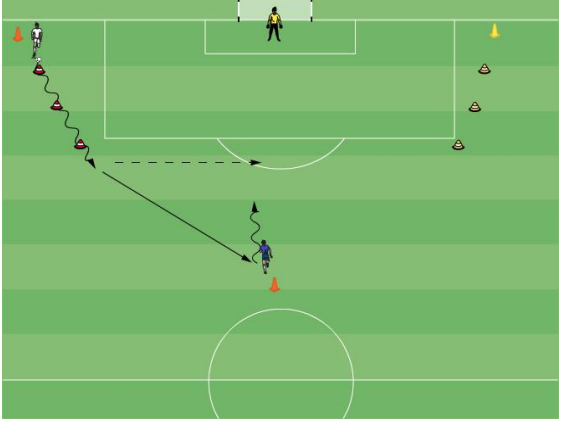
## STACJA 2

Organizacja	1 x 1 po wybiegnięciu do piłki	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zaw.:</b> 4</p> <p><b>Czas:</b> 10 min</p> <p><b>Pole:</b> 15 x 10</p> <p><b>Sprzęt:</b> piłki, małe bramki</p>	 <p>ZWRACAMY UWAGĘ NA JAK NAJSZYBSZE ZWRÓCENIE SIĘ TWARZĄ Z PIŁKĄ W KIERUNKU BRAMEK</p>	<p>Zawodnicy w parach ustawieni między bramkami. Jeden z zawodników (na zmianę) wybiega w kierunku trenera do piłki starając się uwolnić na chwilę od obrońcy, otrzymuje podanie od trenera i podejmuje pojedynek 1 x 1. Po stracie piłki zmiana ról.</p>

## STACJA 3

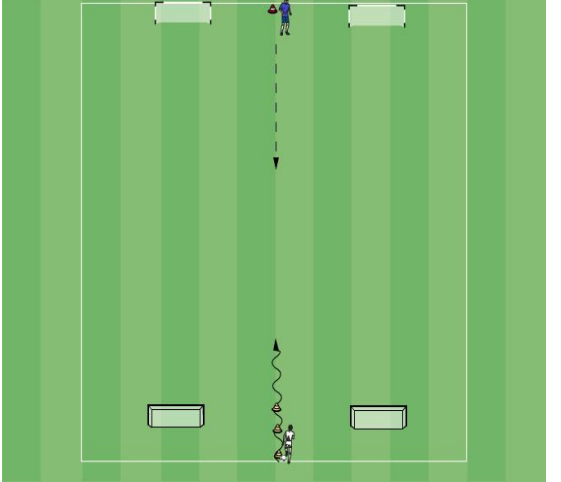
Organizacja	1 x1 bramki tyłem do siebie	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zaw.:</b> 4</p> <p><b>Czas:</b> 10 min</p> <p><b>Pole:</b> 10 x 10</p> <p><b>Sprzęt:</b> małe bramki, piłki</p>	 <p>ZWRACAMY UWAGĘ NA PODJĘCIE DECYZJI O JAK NAJSZYBSZYM ODWRÓCENIU SIĘ Z PIŁKĄ W KIERUNKU JEDNEJ Z BRAMEK I ZDOBYCIU BRAMKI.</p>	<p>Trener podaje piłkę pomiędzy bramkami ustawionymi tyłem do siebie. W tym samym czasie do zawodnika przyjmującego pomiędzy bramkami rusza obrońca. Pojedynek 1 x 1 do dwóch bramek ustawionych tyłem do siebie. Po stracie piłki zmiana ról.</p>

## STACJA 4

Organizacja	1 x 1 po wybiegnięciu obrońcy z boku	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zaw.: 4</b></p> <p><b>Czas: 10 min</b></p> <p><b>Pole: 15mx15m</b></p> <p><b>Sprzęt: piłki, pachołki</b></p>	 <p>ZWRACAMY UWAGĘ NA PROWADZENIE PIŁKI NOGĄ DALSZĄ OD PRZECIWNIKA PODCZAS POJEDYNKU.</p>	<p>Zawodnik z piłką wykonuje slalom po czym podaje piłkę, następnie staje się obrońcą w pojedynku 1 x 1.</p> <p>Uwagi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zmiana miejsc,</li> <li>- po 5 minutach zmiana stron.</li> </ul> <p>Po stracie piłki zmiana ról.</p>

## Część główna II – OBWÓD STACYJNY NR 2

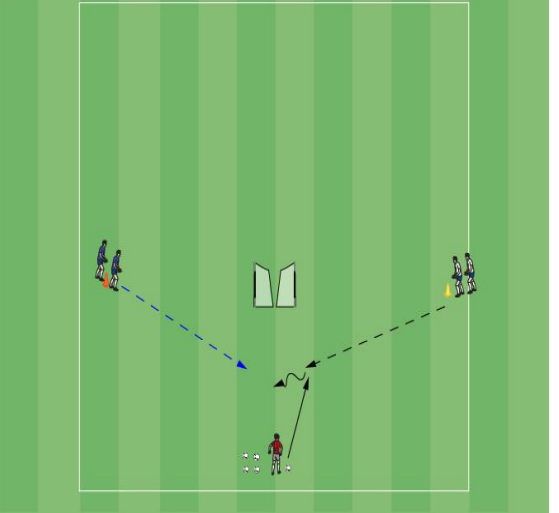
### STACJA 1

Organizacja	1 x 1 po prowadzeniu piłki przodem do przeciwnika	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zaw.: 4</b></p> <p><b>Czas: 10 min</b></p> <p><b>Pole: 15mx10m</b></p> <p><b>Sprzęt: pachołki, małe bramki</b></p>	 <p>ZWRACAMY UWAGĘ ABY ZAWODNIK Z PIŁKĄ NIE OBRACAŁ SIĘ PLECAMI DO PRZECIWNIKA ORAZ ABY POJEDYNEK ROZGRYWANY BYŁ W PEŁNYM BIEGU.</p>	<p>Zawodnik wykonuje slalom z piłką po czym podejmuje pojedynek 1 x 1 z wybiegającym obrońcą z możliwością oddania strzału do jednej z dwóch bramek (LUB JEDNEJ BRAMKI)</p> <p>Obrońca po przechwycie może oddać strzał do bramek (BRAMKI) ustawionych naprzeciwko.</p>

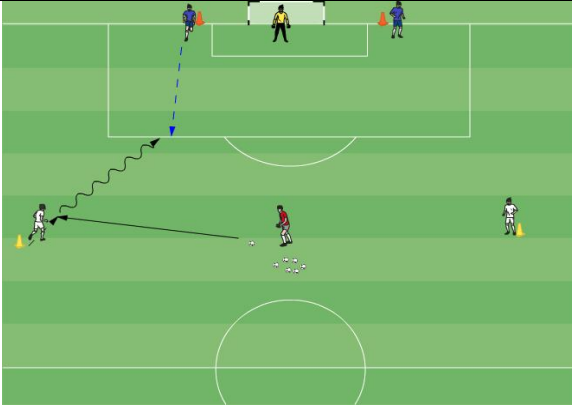
## STACJA 2

Organizacja	Gra 1 x 1 na dwóch połowach	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zaw.: 4</b></p> <p><b>Czas: 10 min</b></p> <p><b>Pole: 15mx10m</b></p> <p><b>Sprzęt: małe bramki, talerzyki</b></p>	 <p>ZWRACAMY UWAGĘ NA RUCH ZAWODNIKA BEZ PIŁKI I PRZYJĘCIE PIŁKI DO POJEDYNKU 1 X 1 .</p>	<p>Zawodnicy grają 1 x 1 na dwóch połowach boiska. Na jednej połowie „niebieski” broni bramek i musi po przechwycie lub odbiorze piłki dostarczyć piłkę do niebieskiego znajdującego się na drugiej połowie, gdzie próbuje zdobyć bramkę. Biali znajdują się w sytuacji odwrotnej.</p> <p>Uwagi :</p> <p>Po 1,5 min zmiana ról.</p>

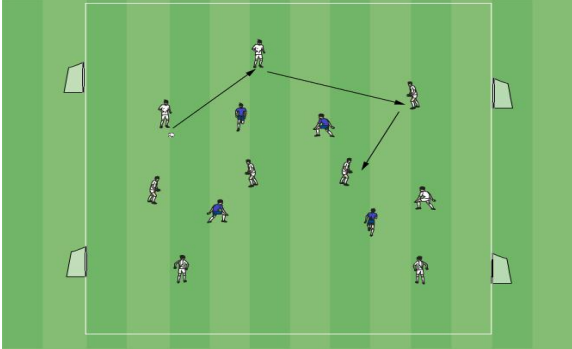
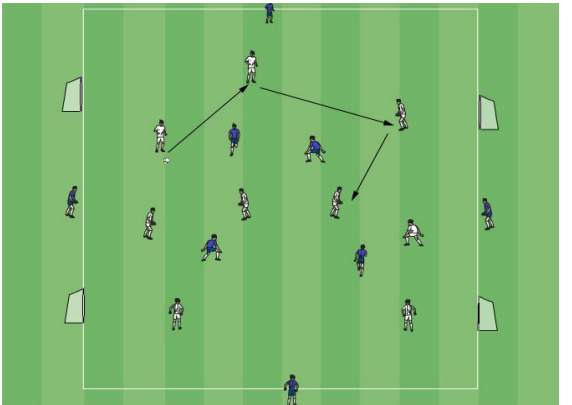
## STACJA 3

Organizacja	1x1 bramki tyłem do siebie	Przebieg ćwiczenia
<p><b>Liczba zaw.: 4</b></p> <p><b>Czas: 10 minut</b></p> <p><b>Pole: 15mx10m</b></p> <p><b>Sprzęt: małe bramki, piłki</b></p>	 <p>ZWRACAMY UWAGĘ NA JAK NAJSZYBSZE ZWRÓCENIE SIĘ W KIERUNKU JEDNEJ Z BRAMEK ZAWODNIKA Z PIŁKĄ</p>	<p>Zawodnicy ustawieni przy pachotkach na sygnał biegną w kierunku trenera (lub wybiegają na inną pozycję). Jeden z nich otrzymuje podanie i podejmuje decyzję o kierunku ataku jednej z dwóch bramek odwróconych do siebie.</p> <p>Po stracie piłki zmiana ról.</p>

## STACJA 4

Organizacja	1 x 1 z boku boiska po przyjęciu w biegu	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zaw.: 4</p> <p>Czas: 10 min</p> <p>Pole: 15mx15m</p> <p>Sprzęt: piłki, pachotki</p>	 <p>ZWRACAMY UWAGĘ NA KIERUNEK POJEDYNKU</p>	<p>Podanie piłki następuje od trenera do zawodnika który przyjmuje ją w biegu i podejmuje pojedynek 1 x 1 z wybiegającym od bramki obrońcą.</p> <p>Uwagi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Obrońca wybiega w momencie przyjęcia piłki przez napastnika.</li> <li>-po pojedynku zmiana ról - po 5 min. zmiana stron.</li> </ul>

## Część główna II – gra w piłkę nożną

Organizacja	Gra 8 x 4 - Przechwyć i zdobądź bramkę	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zaw.: 12 (16)</p> <p>Czas: 30 min</p> <p>Pole: 40mx20m</p> <p>Sprzęt: 4 bramki, piłka</p>	 <p>ZWRACAMY UWAGĘ NA WYKORZYSTANIE CAŁEGO OBSZARU GRY</p> 	<p>Zadaniem 8 zawodników w grze 8x4 jest jak najdłuższe utrzymanie się przy piłce (punkt za 10 podań). Zadaniem 4 zawodników będących w mniejszości jest po odbiorze jak najszybsze zdobycie gola na dowolną bramkę.</p> <p><b>MODYFIKACJA:</b></p> <p>Zawodnicy w przewadze po wymienieniu 10 podań również mogą zdobyć bramkę natomiast zaw. niebiescy po przechwycie mogą rozegrać akcję z obwodowymi</p>

**Część końcowa: podrzut piłki w grupie (w kole) i przesuwanie o jedną lub dwie pozycje – 3 min.**