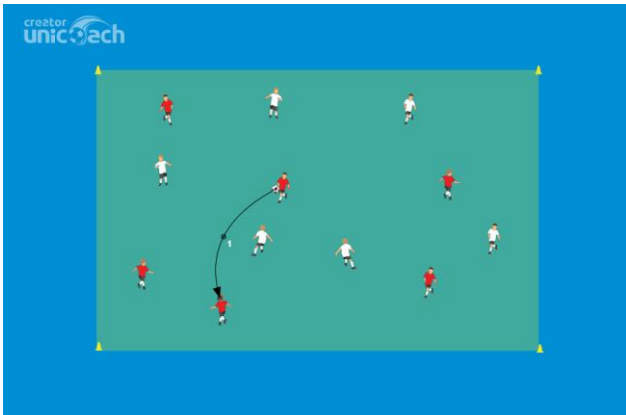
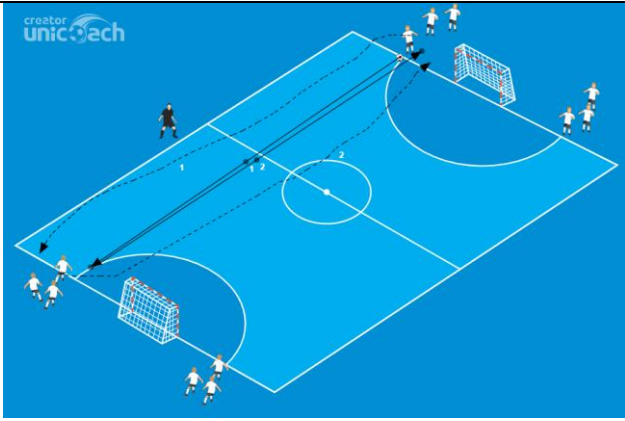
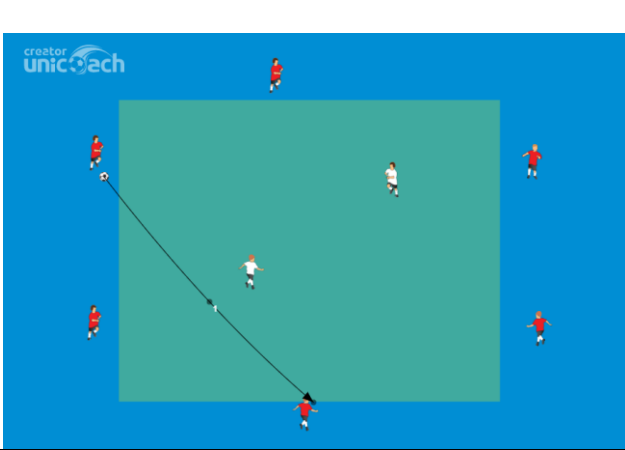




Trener					Asystent			
Temat zajęć	Podania, przyjęcia podeszwą, uderzenia w małych grach.							
Mikrocykl	Podania i przyjęcia w małych grach							
Technika/ działania indywidualne	Podania, przyjęcia, odbiór przez wyprzedzenie			Motoryka	wytrzymałość			
Działania grupowe/ zespołowe	Podanie jedną linię dalej, asekuracja			Mentalność/wiedza	Pewność siebie			
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Orlik	Czas	90min	Nr zajęć	8	Liczba zawodników		
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne...
Liczba	20	2	10	40				

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		1. Przywitanie, sprawdzenie obecności, przedstawienie tematu zajęć.	5 min
		2. Dwa zespoły. Gra na utrzymanie rękami. Jeśli piłka spadnie na ziemię strata. Z piłką w rękę można zrobić max. 3 kroki. 10 podań – 1 duży pkt.	15 min

CZĘŚĆ WSTĘPNA II		<p>3. Sekwencja podań jak na rysunku, jak najwięcej grup, jak najwięcej biegania.</p>	10 min
		<p>4. Duże rondo 6 vs 2. Zawodnicy dobrani w pary, zmiany w parach. Tylko skrajni zawodnicy mogą przegrać na drugą stronę. Zieloni jeśli otrzymali od czerwonych mogą grać tylko z nimi. Tak samo z niebieskimi.</p>	10 min
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		<p>5. Bramkarz podaje do zawodników rozpoczynających. Ci zawodnicy muszą rozegrać pojedynki 2 vs 1 (bez bramkarza – Futsal), wymieniając min 3 podania (można modyfikować ilość), jeśli wymieni 3 podania zagrywają na drugą połowę do pivota i zawodnik podający ma prawo wbiec na drugą połowę i rozegrać z pivotem finalizację 2 vs 1. Obrońcy stali zmieniając co jakiś czas. Zmiana na pivocie ten zawodnik, który wbiegał staje się pivotem. Pivot na koniec rzędu.</p>	15 min
		<p>6. Uderzenia z autu. Zwracamy uwagę na timing. Trener gwizdże czas na wykonanie autu 4s. Najpierw nabiega zawodnik strzelający, podanie podeszwą w ostatniej chwili przed uderzeniem do nabiegającego. Zgodnie z zasadami Futsalu zagranie w ostatniej chwili skutecznie uniemożliwia zawodnikom w murze (5m) skrócenie dystansu Uderzamy na długi słupek, gdzie jest zawodnik do „zamknięcia” Zmiany x1-x2-x3-x4</p>	10 min

CZĘŚĆ GŁÓWNA II		<p>7. Gra 4 vs 4 na krótkim, ale szerokim boisku na 4 bramki. Zwracamy uwagę na asekurację w obronie, ruch i wymiennność w ataku i szukanie prostopadłych podań na wbiegnięcie. Takie bardzo proste wprowadzenie do systemu 1-4-0</p>	20 min
CZĘŚĆ KOŃCOWA	Omówienie zajęć, rozciąganie, zadanie pracy domowej i zakończenie treningu.		5min