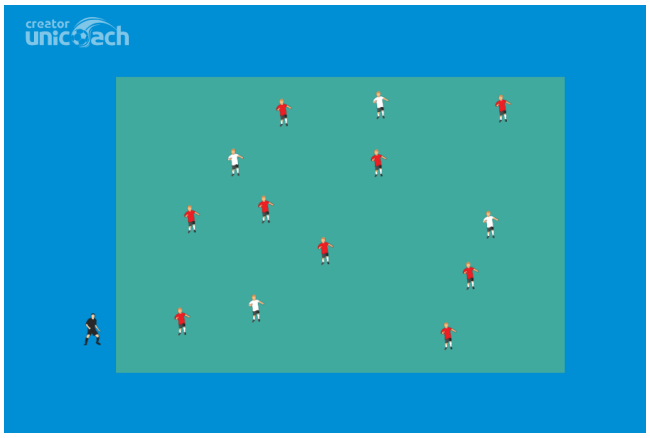
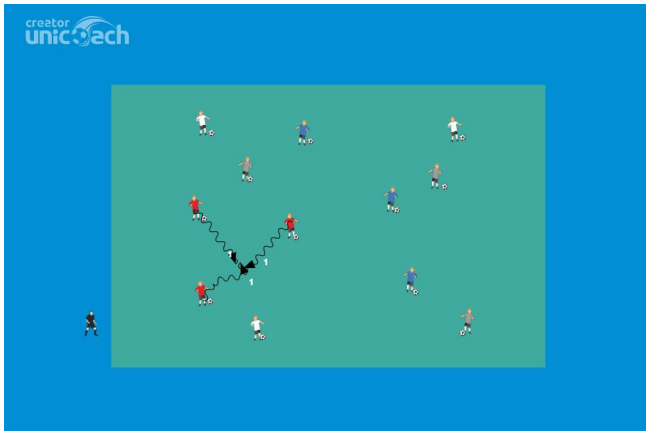
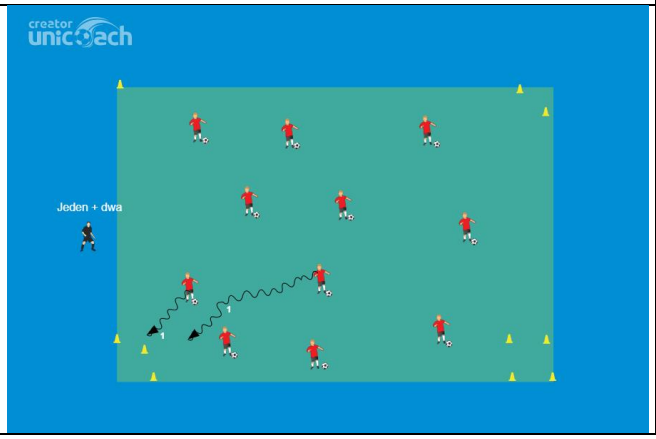
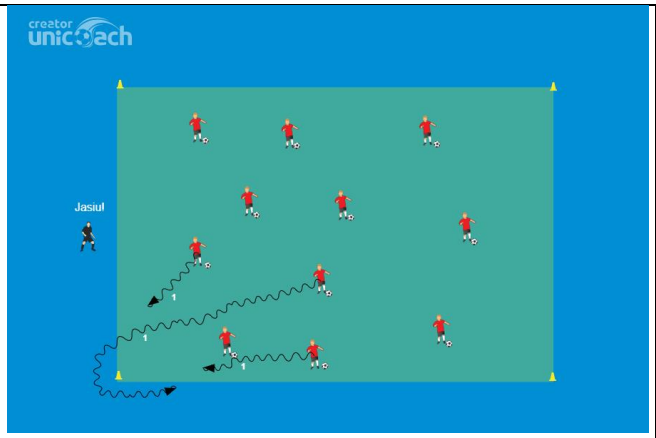
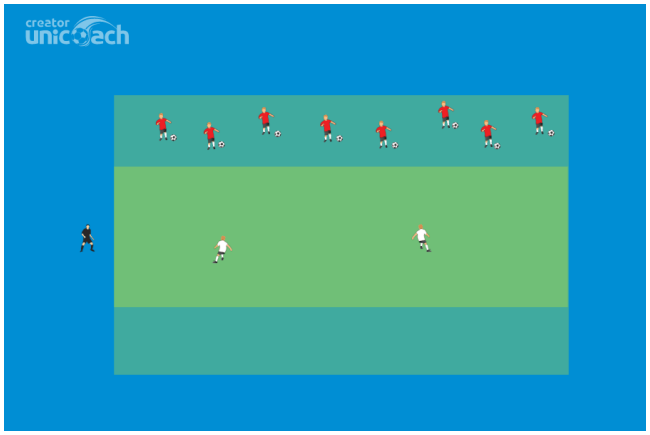
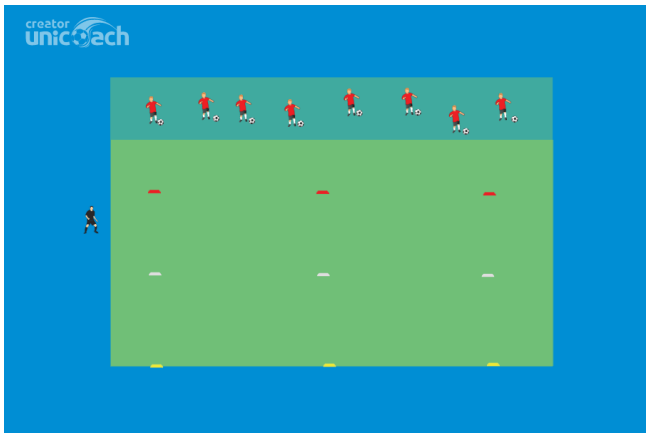
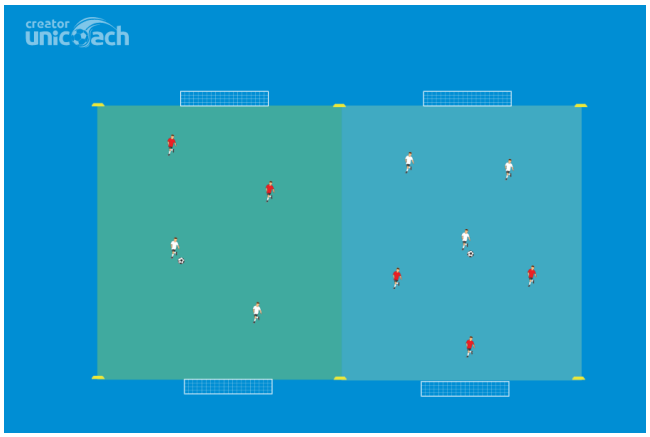
Obszar	Trening 1	Trening 2
Działania indywidualne w ataku	Prowadzenie – częste zmiany kierunków, obserwacja otoczenia podczas prowadzenia	Prowadzenie – częste zmiany kierunków, obserwacja otoczenia podczas prowadzenia
Motoryka	Kształtowanie koordynacji ruchowej – orientacja przestrzenna, szybkość reakcji	Kształtowanie koordynacji ruchowej – orientacja przestrzenna, szybkość reakcji
Mentalny	Zaangażowanie i motywacja, komunikacja	Zaangażowanie i motywacja, komunikacja
Wiedza	Znaczenie nawadniania, jakie picie przynosić na trening?	Znaczenie nawadniania, jakie picie przynosić na trening?

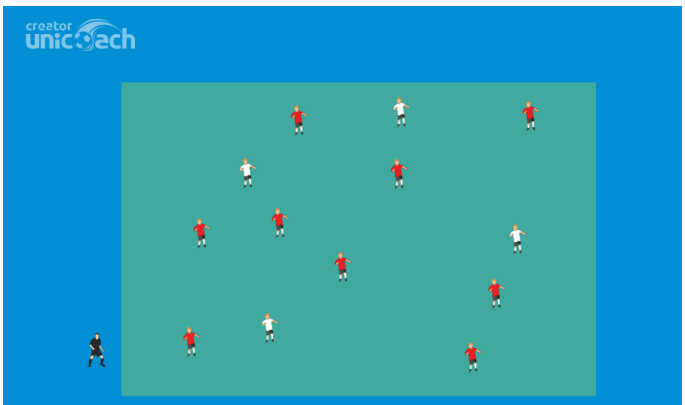
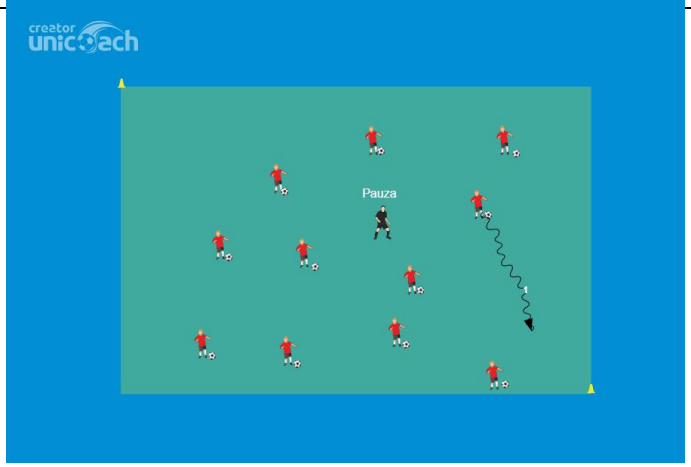
Trener						Asystent		
Temat zajęć	Zabawy organizacyjno-porządkowe							
Wiedza	Znaczenie nawadniania, jakie picie przynosić na trening?			Motoryka		Kształtowanie koordynacji ruchowej – orientacja przestrzenna, szybkość reakcji		
Data		Godz.		Miejsce	Hala sportowa			
Kategoria	Skrzat	Czas	60-75 min	Nr zajęć	11	Liczba zawodników		
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne…
Liczba	14	4	6	30	4			

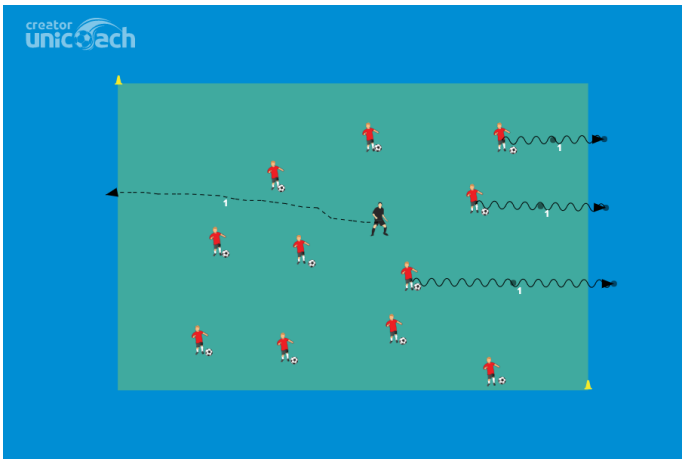
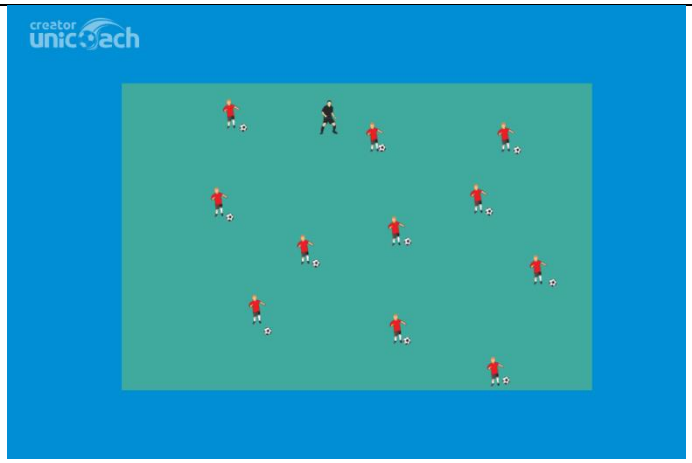
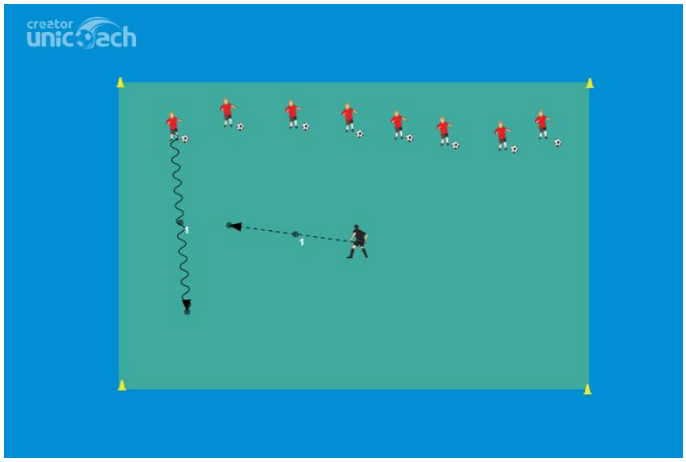
	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	**Chaos** – dzieci dowolnie według swoich upodobań prowadzą, strzelają, dryblują. Trener bierze czynny udział.		**10 min**
		1. **Berek tunelek**– berek jest stały. Złapana osoba przez berka zamienia się w tunel (nogi szeroko), żeby odczarować należy przejść pomiędzy nogami. Robimy 3 tury, w każdej gonią inne dzieci. W przerwach pomiędzy nimi zawodnicy wykonują ćwiczenie ogólnorozwojowe.	**5 min**
		2. **Mamy tyle wspólnego** – dzieci prowadzą swobodnie piłkę w wyznaczonym polu. Na sygnał próbują dobrać się według określonego kryterium, przykładowo: - ten sam kolor butów - ten sam kolor włosów - imię zaczynające się na tę samą literę - ten sam wzrost	**5 min**
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		3. **Cyferki** – dzieci prowadzą piłkę w dowolny sposób. Na sygnał trenera wszyscy ustawiają się w wywołanym narożniku. Dzieci starają się to zrobić jak najszybciej i zatrzymać w pozycji piłkarskiej (stopa na piłce). Trener może utrudniać zabawę robiąc zadania matematyczne np. 1+2, 3-1 itd. Może również dawać sygnały niewerbalne podnosząc palce do góry.	**5 min**

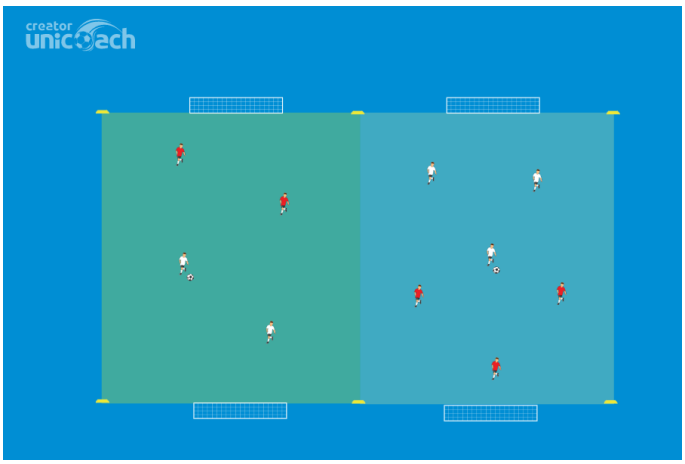
		4. **Zespołowa reakcja** – zawodnicy mają zadanie prowadzić piłkę wewnątrz całego pola gry. Na sygnał trenera, wołającego imię wybranego dziecka, zawodnik ten ma zadanie wybrać jeden z rogów (stożków) i szybko obiec go z piłką i wrócić do pola. Reszta zawodników podąża w jego ślady. Prowadzący może robić „zmyłki", ale zwracamy uwagę, żeby szybko podjąć decyzję. Ostatnia osoba może zrobić dodatkowe zadnie.	**5 min**
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	  	5. **Tam i z powrotem** – dzieci ustawione na linii w szeregu. Na sygnał trenera – werbalny wywołując kolor lub wzrokowy podnosząc stożek – dzieci mają zadanie dobiec na wysokość danego koloru, zawrócić i zatrzymać się z powrotem na linii startowej. Podkreślamy, że piłkę należy prowadzić blisko nogi oraz żeby zadanie wykonać możliwie jak najszybciej. Możemy również wyróżniać najszybsze osoby. 6. **Murarz piłkarski** – murarz porusza się po określonej linii łapiąc przebiegających zawodników z piłką. Zadaniem dzieci jest na sygnał „start" przedostać się na drugą stronę nie zostając przy tym dotkniętym. Złapana osoba dołącza do murarza bądź siada tworząc mur. Modyfikacje: - ustawiamy kilka linii, na których znajdują się murarze - murarz musi dotknąć piłki **Gra końcowa 1x1, 2x2, 3x3** – dzieci podzielone na drużyny grają swobodny mecz. Zależnie od koncepcji można podzielić na bardziej zaawansowanych i mniej. Pomieszać i grać każdy z każdym. Pomieszać i na trzech boiskach (liga mistrzów, liga Europy, ekstraklasa) rozgrywają mecze po 3-4 min i przechodzą bądź spadają zależnie od wyniku.	**5 min** **5 min** **30 min**

CZĘŚĆ KOŃCOWA	Omówienie treningu, okrzyk i pożegnanie.	**5 min**

Trener						Asystent		
Temat zajęć	Zabawy organizacyjno-porządkowe							
Wiedza	Znaczenie nawadniania, jakie picie przynosić na trening?			Motoryka		Kształtowanie koordynacji ruchowej – orientacja przestrzenna, szybkość reakcji		
Data		Godz.		Miejsce	Hala sportowa			
Kategoria	Skrzat	Czas	60-75 min	Nr zajęć	12	Liczba zawodników		12
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne…
Liczba	14	4	6	30	4			

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	**Chaos** – dzieci dowolnie według swoich upodobań prowadzą, strzelają, dryblują. Trener bierze czynny udział.		**10 min**
		1. **Berek Zwierzak**– berek jest stały. Berek w momencie złapania innej osoby mówi zwierzę w jakie ją zamienia, żeby odczarować zwierzątko należy dotknąć je i powiedzieć „człowiek”. Robimy 3 tury, w każdej gonią inne dzieci. W przerwach pomiędzy nimi zawodnicy wykonują ćwiczenie ogólnorozwojowe.	**5 min**
		2. **Piraci** – piraci biegają ze skarbem (piłka) w rękach bądź prowadząc nogą. Na sygnał: - sztorm - kładą się na brzuchach - deszcz – wyciągają piłkę nad głowę i chodzą na palcach, piętach - żołnierze – chowają się na wyspach, a trener – żołnierz stara się ich złapać - złodziej – wszyscy uciekają przed trenerem, który próbuje wybijać i zabierać złoto	**5 min**
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		3. **Pilot TV** – dzieci dowolnie biegają po boisku są aktorami, postaciami z telewizora. Trener ma magiczny pilot, dzięki któremu może sterować i zmieniać kanały: - przewijanie do przodu (szybko/wolno) - przewijanie do tyłu - pauza – zatrzymanie się - wyłączenie – przewrócenie się - kanał z koszykówką – kozłowanie - piłką ręczną – podrzucanie	**5 min**

		- piłką nożną – prowadzenie - formułą 1 – piłka jest kierownicą 4. **Orientuj się** – dzieci prowadzą piłkę w dowolny sposób. Mogą ją kozłować, podrzucać, toczyć bądź prowadzić w narzucony przez trenera sposób. Trener porusza się również po całym polu. Na tytułowe „orientuj się” dzieci muszą poprowadzić i zatrzymać się na przeciwległej linii w stosunku do trenera. Są jego odbiciem lustrzanym, dlatego zatrzymują się również w tej samej pozycji.	**5 min**
	 	5. **Dzień tygodnia** – dzieci prowadzą piłkę w wyznaczonym polu reagują na komendy: - poniedziałek – skip na piłce - środa – strzał do bramki - piątek – wymyślają swoje zadanie - niedziela – strzelają w trenera Zadania są dowolnie dobierane przez trenera bądź wymyślane przez dzieci przed zabawą. 6. **Rekin i rybki** – wszystkie dzieci ustawione na linii w szeregu. Zadaniem rybek (dzieci) jest przeprowadzić piłkę na drugi koniec pola tak, by nie złapał ich rekin (trener bądź wybrane osoby). Przed rozpoczęciem trener mówi „rybki, rybki płyńcie przez morze”, a dzieci odpowiadają „rekinie, rekinie nie złapiesz nas”. Dopiero wtedy dzieci ruszają. Złapana osoba może wykonać dodatkowe zadanie bądź zamienić się z rekinem. Rekin porusza się w prostokącie, który oznacza morze.	**5 min** **5 min**

		**Gra końcowa 1x1, 2x2, 3x3** – dzieci podzielone na drużyny grają swobodny mecz. Zależnie od koncepcji można podzielić na bardziej zaawansowanych i mniej. Pomieszać i grać każdy z każdym. Pomieszać i na trzech boiskach (liga mistrzów, liga Europy, ekstraklasa) rozgrywają mecze po 3-4 min i przechodzą bądź spadają zależnie od wyniku.	**30 min**
CZĘŚĆ KOŃCOWA	Omówienie treningu, okrzyk i pożegnanie.		**5 min**