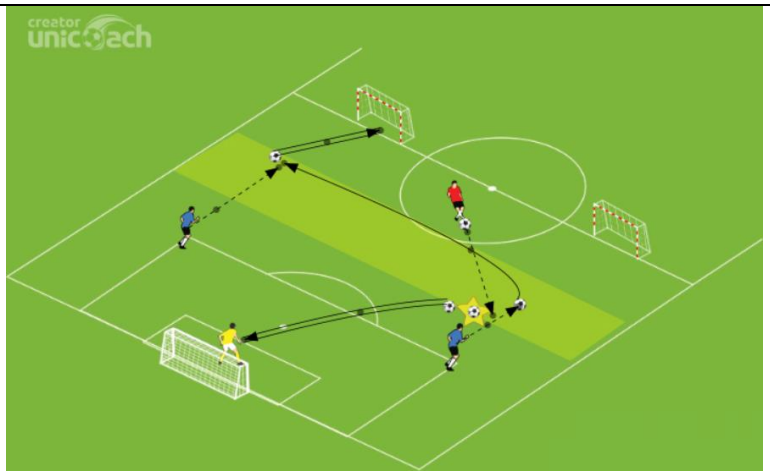
Obszar	Trening 1	Trening 2	Trening 3
Działania indywidualne w ataku	Podanie i przyjęcie piłki Pozycja otwarta	Podanie i przyjęcie piłki Przyjęcie kierunkowe	Podanie i przyjęcie piłki Pozycja otwarta
Działania indywidualne w obronie	Odbiór przez wyprzedzenie	Odbiór przez wyprzedzenie	Odbiór przez wyprzedzenie
Działania grupowe w ataku	Wymienność pozycji	Wymienność pozycji	Wymienność pozycji
Działania grupowe w obronie	Asekuracja i podwajanie	Asekuracja i podwajanie	Asekuracja i podwajanie
Działania zespołowe w ataku			
Działania zespołowe w obronie			
Motoryka	Plyometryka	KZM: orientacja przestrzenna	KZM: sprzężenie ruchów
Mentalny	Komunikacja	Komunikacja	Komunikacja
Wiedza	Model gry	Model gry	Model gry

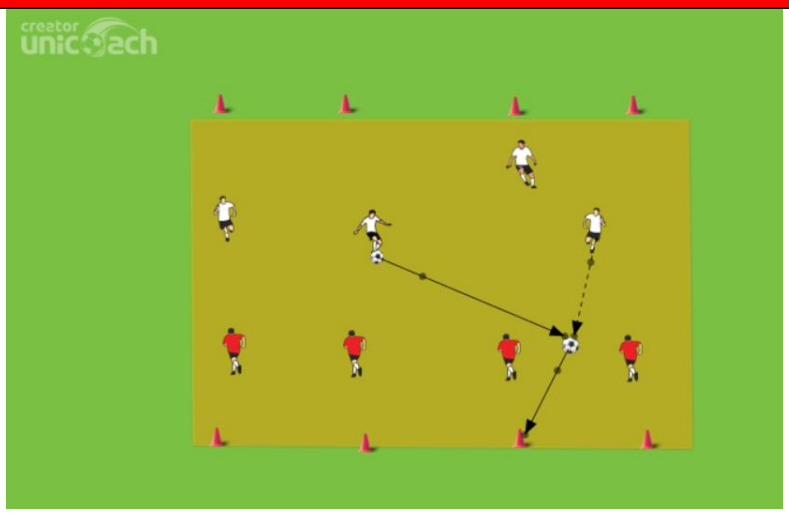
Trener						Asystent		
Temat zajęć	Podania i przyjęcia w momencie otwarcia gry.							
Mikrocykl	Podanie + przyjęcie + strzał							
Technika/ działania indywidualne	Atak: Otwarta pozycja, wykorzystanie przewagi liczebnej dzięki podaniom Obrona: Asekuracja+Podwajanie			Motoryka		Plyometryka.		
Działania grupowe/ zespołowe	Geometria ataku w ustawieniu 1-2-3-1 w momencie otwarcia gry.			Mentalność/wiedza		Komunikacja		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Orlik	Czas	90	Nr zajęć	16	Liczba zawodników		
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne...
Liczba	16	4	16	Komplet	14			

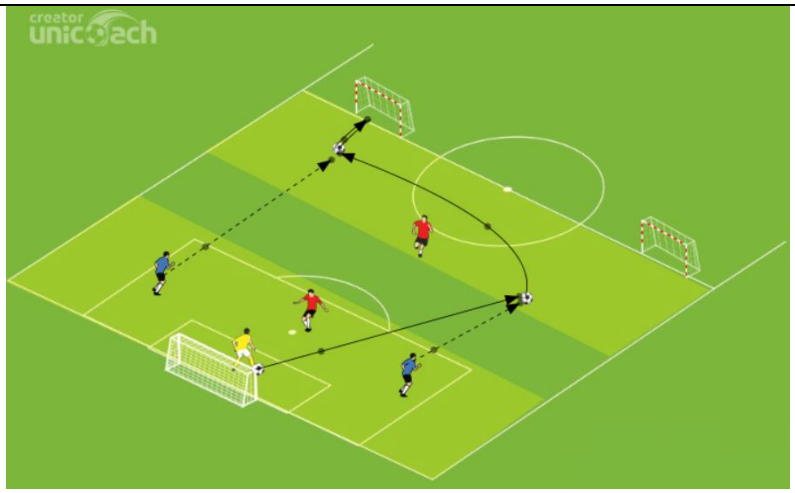
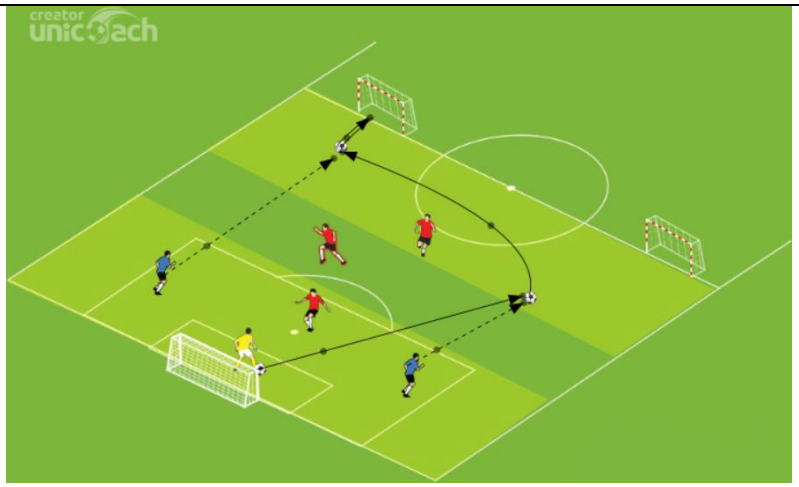
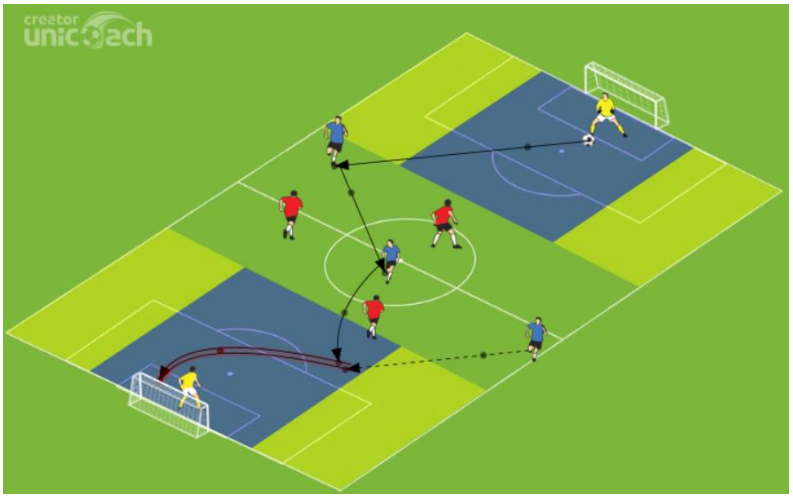
	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		Sprawdzenie obecności, przedstawienie tematu zajęć i luźna zabawa z piłką. Zadaniem czerwonego ćwiczenia BM. Niebieski wykonuje skoki przez płotki. Czerwony podaje do niebieskiego, obiega dowolną bramkę. Celem niebieskiego przeprowadzenie piłki przez bramkę przeciwną. Czerwony po odbiorze przeprowadza przez jedną z dwóch bramek.	**5 min**

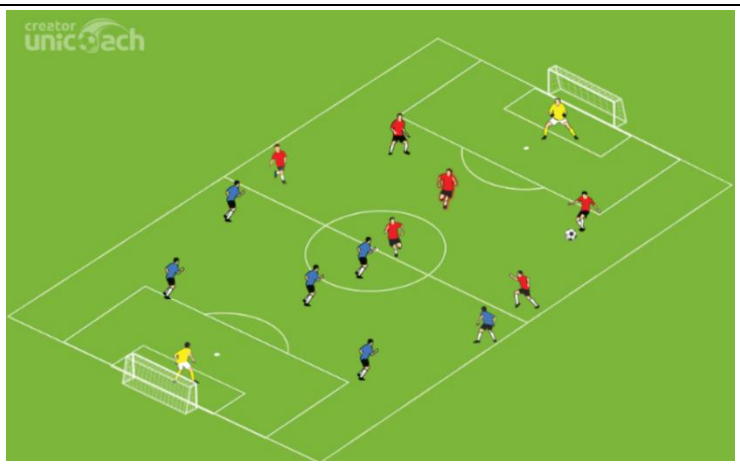
		Zadaniem czerwonego 2 ćwiczenia BM. Niebieski wykonuje skoki przez płotki. Czerwony2 podaje do niebieskiego. Czerwony1 ustawiony tyłem, w momencie podania przez jego nogi obiega dowolną bramkę. Celem niebieskiego przeprowadzenie piłki przez bramkę przeciwną. Czerwony1 po odbiorze przeprowadza przez jedną z dwóch bramek.	**15 min**
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		**Fragment gry 3v1.** Zadaniem GK oraz niebieskich otwarcie gry i oddanie strzału do jednej z dwóch bramek ze strefy strzału. Celem czerwonego odbiór i strzał do dużej bramki.	**15 min**

CZĘŚĆ GŁÓWNA I	 	**Fragment gry 4v2.** Zadaniem GK oraz niebieskich otwarcie gry i oddanie strzału do jednej z dwóch bramek ze strefy strzału (1pkt). Gol, lub asysta przy udziale "8" mnożony x2. Celem czerwonych odbiór i strzał do dużej bramki. **Gra otwarcie gry.** Po wyjściu piłki za pole, akcję od bramki rozpoczyna GK drużyny, która powinna rozpocząć grę. Na boisku rozmieszczone są stożki, które ułatwiają pozycjonowanie się w momencie otwarcia gry. Gra w strukturze 7v7.	**15 min** **20 min**
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Zawodnicy podzieleni na dwa zespoły. Gra w strukturze 7v7.	**30 min**
CZĘŚĆ KOŃCOWA	Konkurs żonglerki. Ilość odbić w określonym czasie. Zbiórka, omówienie zajęć.		**5 min**

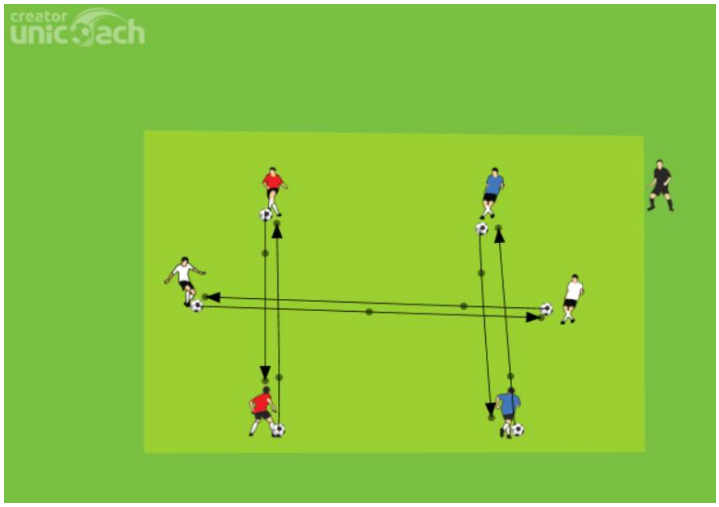
Trener						Asystent		
Temat zajęć	Budowanie gry przy użyciu podań							
Mikrocykl	Podanie + przyjęcie + strzał							
Technika/ działania indywidualne	Atak: Podanie na dalszą nogę, przyjęcie kierunkowe.			Motoryka		Orientacja przestrzenna		
Działania grupowe/ zespołowe	Atak: ruch „od” i „do” piłki; geometria ataku w ustawieniu 1-2-3-1 w budowaniu gry. Obrona: Asekuracja+Podawajanie			Mentalność/wiedza		Komunikacja		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Orlik	Czas	90	Nr zajęć	17	Liczba zawodników		
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne…
Liczba	16	4	16	Komplet	14			

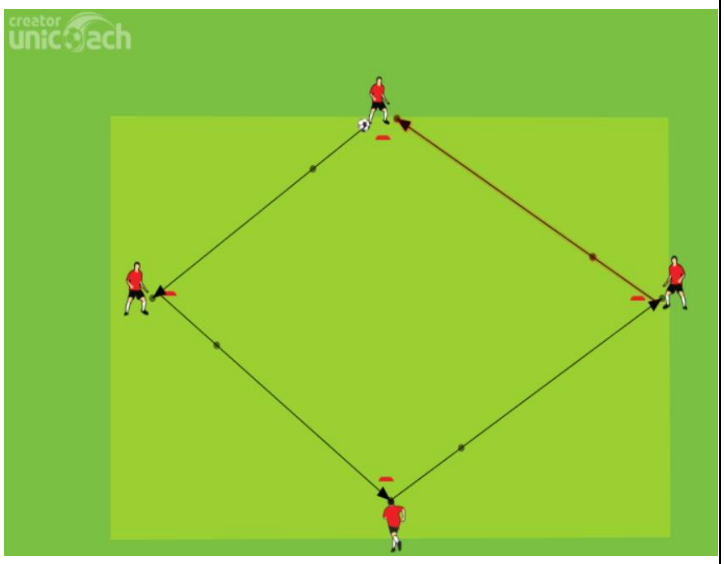
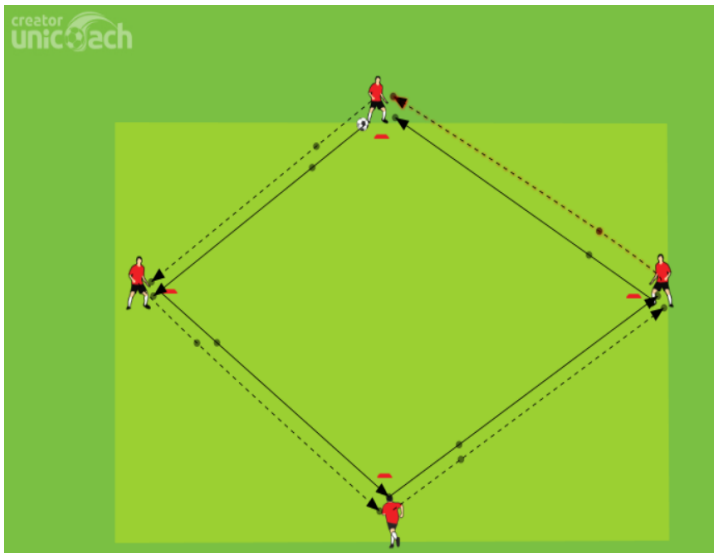
	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		Sprawdzenie obecności, przedstawienie tematu zajęć i luźna zabawa z piłką. **Gra na strącenie pachołków.** Drużyny po strąceniu pachołka rywala, przenoszą go na swoją połowę. Wygrywa drużyna, która pierwsza skompletuje wszystkie pachołki.	**5 min** **15 min**

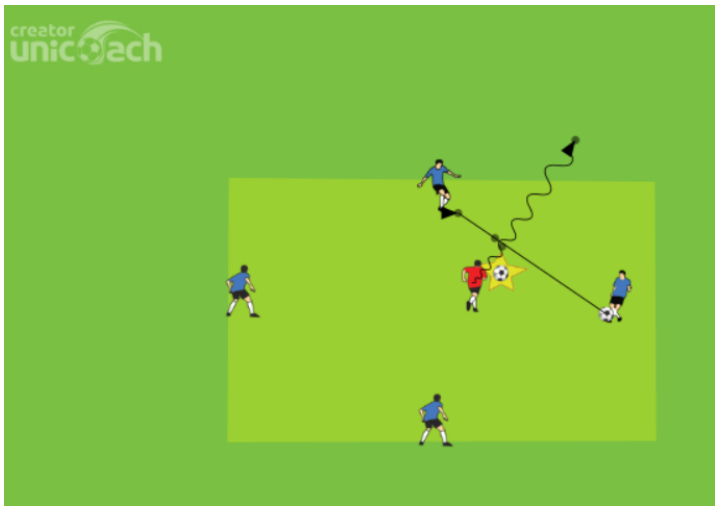
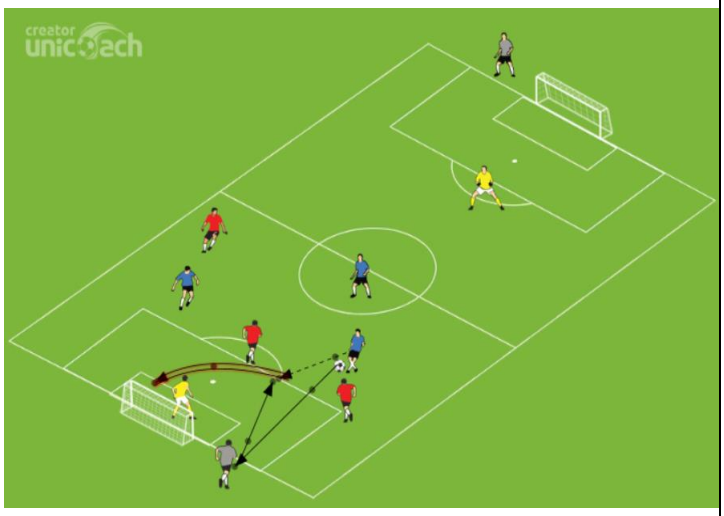
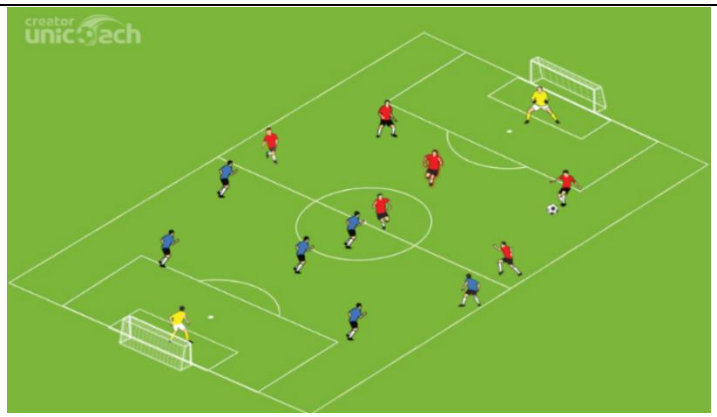
CZĘŚĆ WSTĘPNA II		**Fragment gry 3v2 w strefach.** Zadaniem niebieskich jest przeprowadzić akcję, w której oddadzą strzał z ostatniej strefy. Czerwoni nie mogą opuszczać swoich stref do momentu odbioru piłki. Ich zadaniem strzał na dużą bramkę.	**10 min**
CZĘŚĆ GŁÓWNA I	 	**Fragment gry 3v3 w strefach.** Zadaniem niebieskich jest przeprowadzić akcję, w której oddadzą strzał z ostatniej strefy. Czerwoni nie mogą opuszczać swoich stref do momentu odbioru piłki. Ich zadaniem strzał na dużą bramkę. **Gra podanie pomiędzy trzema strefami.** Boisko podzielone na 3 strefy poziome. Wartość bramki zależy od strefy, w której rozpocznie się akcja, bądź nastąpi odbiór piłki. Jeżeli w czasie akcji piłka zostanie podana przez każdą ze stref, to bramka mnożona x3. Strzał tylko z ostatniej strefy. Gra w strukturze 4v4.	**15 min** **25 min**

CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Zawodnicy podzieleni na dwa zespoły. Gra w strukturze 7v7.	**15 min**
CZĘŚĆ KOŃCOWA	Konkurs rzutów wolnych. Zbiórka, omówienie zajęć.		**5 min**

Trener						Asystent		
Temat zajęć	Doskonalenie podań wewnętrzną częścią stopy.							
Mikrocykl	Podanie + przyjęcie + strzał							
Technika/ działania indywidualne	Atak: Siła podania, otwarta pozycja. Obrona: Asekuracja+Podawajanie			Motoryka		Sprzężenie ruchów		
Działania grupowe/ zespołowe	Geometria ataku w ustawieniu 1-2-3-1.			Mentalność/wiedza		Komunikacja		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Orlik	Czas	90	Nr zajęć	18	Liczba zawodników		
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne…
Liczba	16	4	16	Komplet	14			

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I		Sprawdzenie obecności, przedstawienie tematu zajęć i luźna zabawa z piłką. **Podania dżungla.** Zawodnicy dobrani w pary. Każdy z chłopców posiada piłkę. Wykonują wskazane ćwiczenia ball mastery. Na sygnał dźwiękowy podają piłkę do partnera w ustalony wcześniej sposób.	**5 min** **15 min**

CZĘŚĆ WSTĘPNA II		**Romba otwarta pozycja forma ścisła I.** Schemat jak na grafice.	**6 min**
		**Romba otwarta pozycja forma ścisła II.** Schemat jak na grafice.	**6 min**

CZĘŚĆ GŁÓWNA I		**Rondo wyprowadź piłkę za pole.** Zadaniem niebieskich jest gra na utrzymanie przy piłce (5 podań = 1 pkt.). Czerwony po odbiorze ma wyprowadzić piłkę poza pole gry.	**15 min**
		**Gra z bandami na dwie bramki.** Rywalizacja dwóch drużyn + zawodnicy neutralni ustawieni poza polem gry grający z drużyną posiadającą piłkę. Jeżeli w czasie akcji zakończonej bramką neutralni będą mieli kontakt z piłką = gol mnożony x3. Neutralni ograniczeni limitem czasowym na odegranie piłki (3 sekundy).	**25 min**
CZĘŚĆ GŁÓWNA II		Zawodnicy podzieleni na dwa zespoły. Gra w strukturze 7v7.	**15 min**
CZĘŚĆ KOŃCOWA	Ćwiczenia stabilizujące i wzmacniające. Zbiórka, omówienie zajęć.		**5 min**