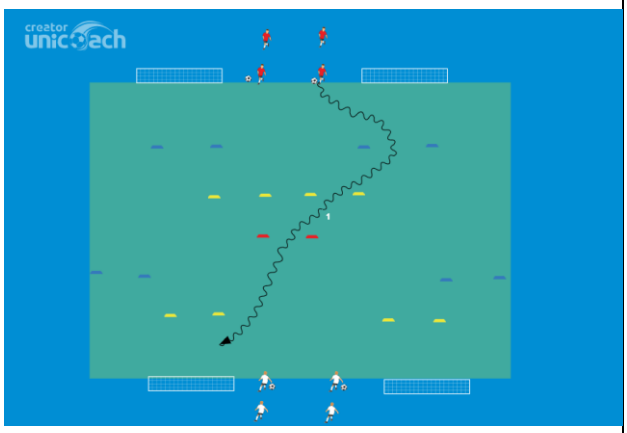
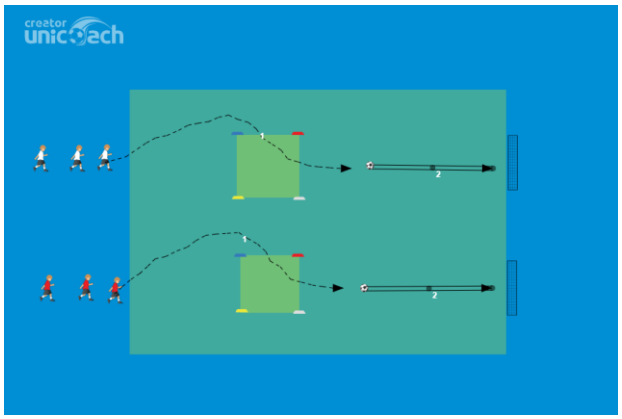
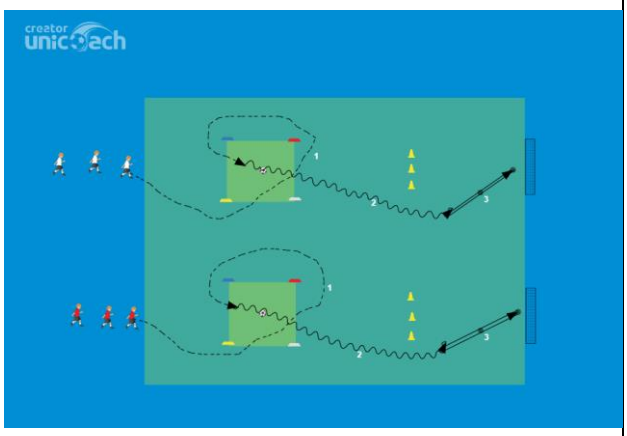
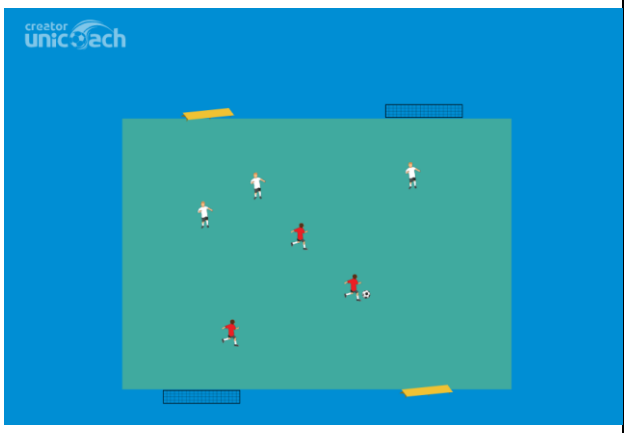
Obszar	Trening 1	Trening 2
Działania indywidualne w ataku	Formy dryblingu z zakończeniem	Formy dryblingu z zakończeniem
Motoryka	KZM: sprzężenie ruchów, percepcja	KZM: KZM: zwinność, percepcja
Mentalny	Budowa świadomości	Budowa świadomości
Wiedza	Odżywianie	Odżywianie

Trener						Asystent		
Temat zajęć	Formy dryblingu z finalizacją							
Wiedza	Budowa świadomości			Motoryka		KZM: sprzężenie ruchów, percepcja		
Data		Godz.		Miejsce	Hala			
Kategoria	Skrzat	Czas	60-75 min	Nr zajęć	21	Liczba zawodników		
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne…
Liczba	16	12	16	Kpl.	12			

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	**Prowadzenie zadaniowe piłki.** Rywalizacja drużynowa.		
		Zawodnicy ustawieni jak na ryc. Celem ćwiczenia jest prowadzenie piłki przez mini bramki ze stożków zakończone strzałem do dwóch przeciwległych bramek w formie rywalizacji. Dwóch zawodników każdej z drużyn startuje w tym samym momencie. Po zakończonym zadaniu wracają do ustawienia wyjściowego. Po 5 minutach zamiana stron. Trener określa liczbę mini bramek lub kolejność kolorów. Ćwiczenie jest poprzedzone prowadzeniem piłki w rozsypce pomiędzy stożkami +ćwiczenia ogólnorozwojowe – wyszumienie.. Uwagi: unikanie zderzenia, popychanie piłki – poprawnie wykonany element prowadzenia, pole ćwiczebne dokładnie oznaczone, zwracamy uwagę na prowadzenie piłki w polu, noga dalsza od przeciwnika **ĆWICZENIA NA DRABINKACH:** - wspinanie - WSKAKIWANIE/ZESKAKIWANIE - MARSZ BOKIEM.	**10 min** **10 min**

<table>
<tr><td rowspan="2">CZĘŚĆ GŁÓWNA I</td><td colspan="2">Prowadzenie, drybling + strzał z akcentem na podanie dołem do małych bramek</td><td rowspan="2">20 min</td></tr>
<tr><td> 


</td><td>Zawodnicy ustawieni w 2 rzędach jak na ryc. wykonują zadania wg schematu. Dostawiamy małe bramki na powrocie.

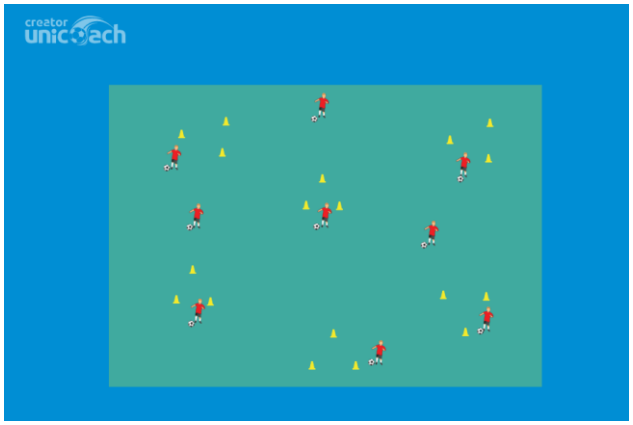
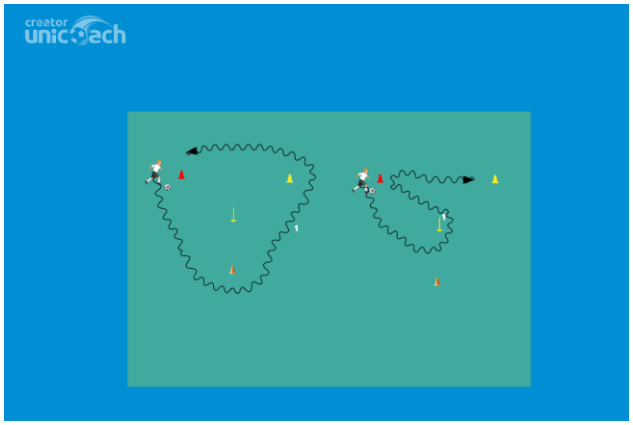
Uwagi: akcent na celny podanie dołem do bramki: ramiona wskazują kierunek uderzenia, noga postawna ugięta w kolanie. Trener przyznaje punkty za celność i dokładność strzału do bramki, ruch za piłką, minięcie ze zwodem. Prowadzeni piłki dalszą nogą.</td></tr>
<tr><td>CZĘŚĆ GŁÓWNA II</td><td> 
</td><td>GRA 4X4, 3X3 NA BRAMKI I ŁAWKI (wymuszenie akcentu uderzenia dołem o ławkę)

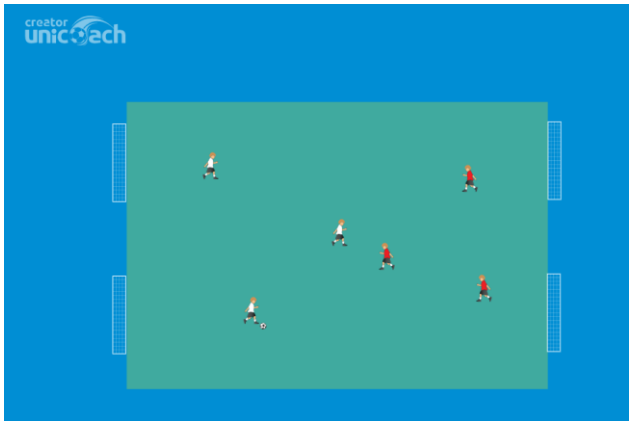
Gra toczy się na BRAMKI ORAZ ŁAWKI.
Po 10 minutach zamiana drużyn. W strefie otwarcia gry może być 1 przeciwnik

Uwagi: akcent na celny strzał po ziemi, fazę otwarcia gry.
Modyfikacja: w strefie otwarcia gry może być jeden przeciwnik.</td><td>25 min</td></tr>
<tr><td>CZĘŚĆ KOŃCOWA</td><td colspan="2">PIŁKARSKIE KRĘGLE. Akcent na uderzenie dołem po ziemi.

Porządkowanie, omówienie, pożegnanie.</td><td>5 min</td></tr>
</table>

Trener						Asystent		
Temat zajęć	Formy dryblingu z finalizacją dołem							
Wiedza	Budowa świadomości			Motoryka		KZM: zwinność, percepcja		
Data		Godz.		Miejsce	Hala			
Kategoria	Skrzat	Czas	60-75 min	Nr zajęć	22	Liczba zawodników		
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne…
Liczba	16	12	16	Kpl.	12			

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA	**Prowadzenie piłki po trójkącie + kształtowanie zwinności**		
		Ćwiczenia wprowadzające – czucie piłki, każdy w swoim trójkącie. - prowadzenie piłki zamieniając miejsce (trójkąt) np. zgodnie ze wskazówkami zegara, naprzeciwko,- skip w miejscu przy chorągiewce, na sygnał trenera jak najszybszy bieg do wskazanego stożka (2 stożków) i powrót (sygnał dźwiękowy, wzrokowy). Bez piłki, z piłką. Uwagi: popychanie piłki – poprawnie wykonany element prowadzenia, pole ćwiczebne dokładnie oznaczone, zwracamy uwagę na prowadzenie piłki w polu, noga dalsza od przeciwnika	**5 min**
		**Zabawa Kto szybciej!** - bieg dookoła wyznaczonego trójkąta rys. 1 - bieg dookoła wyznaczonego trójkąta z omijaniem środkowej chorągiewki rys. 2 Modyfikacja: zmiana kierunku działania, zadanie wykonujemy z piłką.	**10 min**

<table>
<tr><td rowspan="2">CZĘŚĆ GŁÓWNA I</td><td colspan="2">Forma stacyjna z akcentem na drybling + uderzenie dołem do bramki</td><td rowspan="2">20 min</td></tr>
<tr><td>
</td><td>Zawodnicy podzieleni na 3 drużyny, wykonują zadania z piłkami na swoich stacjach. Po 5 minutach zamiana stacji.
Modyfikacja: zamiana stron, zamiana miejsc, dodajemy mini bramki na powrocie – dodatkowy strzał
Uwagi.: dokładność wykonywanych zadań, akcent na popychanie piłki nogą i strzał dołem do bramki</td></tr>
<tr><td>CZĘŚĆ GŁÓWNA II</td><td> 
</td><td>GRA 2+1 vs 2+1 na 4 BRAMKI
Zawodnicy grają 2+1 vs 2+1 na dwóch oddzielnych połówkach, na cztery bramki.
Po jednym zawodniku ustawionym w bramkach. Na polu toczy się gra 1x1.
Grający na bramkach poruszają się tylko w wyznaczonych strefach.
Dwie równoległe gry toczą się na dwóch połówkach boiska
Uwagi: podejmowanie decyzji przez zawodników – co się dzieje? Która drużyna ma piłkę? Co powinienem robić? Jaki jest cel? – strzelanie goli.
Pole gry wyraźnie oznaczone.</td><td>25 min</td></tr>
<tr><td>CZĘŚĆ KOŃCOWA</td><td colspan="2">„Części ciała”
Zawodnicy ustawieni naprzeciwko siebie , pomiędzy nimi znajduje się piłka .Trener wyznacza części ciała za które mają się złapać np. . głowa , brzuch , noga , ręka , na hasło piłka ten który pierwszy przeciągnie podeszwą piłkę do siebie zdobywa punkt

Porządkowanie, omówienie, pożegnanie.</td><td>5 min</td></tr>
</table>