

Trener							Asystent	
Temat zajęć	Przejście z bronienia do atakowania. Zachowania indywidualne. Prowadzenie i podanie piłki - decyzja zawodnika.							
Mikrocykl	Przejście z bronienia do atakowania							
Technika/ działania indywidualne	Podanie piłki po odbiorze/Podanie i przyjęcie/ piłki/ Wybiegnięcie na pozycję/Odbiór piłki			Motoryka		KZM /Orientacja przestrzenna		
Działania grupowe/ zespołowe	Podanie jedną linię dalej /Gra na 3-iego po odbiorze piłki.			Mentalność/wiedza		Budowanie pewności siebie/Kompetencje społeczne		
Data		Godz.		Miejsce				
Kategoria	Młodzik	Czas	90 minut	Nr zajęć	10	Liczba zawodników		
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne...
Liczba	16	4-8	Komplet	Komplet	10			

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	 <p>Punkty coachingowe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Pozycja wykroczo-zakroczoj 2)Nogi ugięte w stawie kolanowym 3)Ukierunkowanie przeciwnika 4)Odbiór piłki 5)Szybka reakcja po odbiorze piłki 6)Zastanianie piłki 7)Decyzja o podaniu lub prowadzeniu piłki. <p>Modyfikacje:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Po odbiorze piłki - wyprowadzenie poza linię bramek 2)Konieczność wymienienia jednego podania z kolegą z drużyny 3)Wykonywanie elementów czucia piłki na obwodzie. 	<p>1.Gra 1x1 na kilka bramek.</p> <p>Ustawiamy kilka bramek wokół organizacji. W środku organizacji wyznaczamy kilku aktywnych różowych obrońców. Wokół pola na każdym boku kwadratu umieszczamy zawodników z piłkami. Zadaniem zawodników z piłkami na hasło trenera jest przebiegnięcie z piłką na drugą stronę. Zadaniem zawodników w środku jest odbiór piłki a następnie szybkie przejście do działań w ofensywie. Zadaniem zawodnika jest zdobycie jednej z małych bramek ustawionych na obwodzie pola. Zadaniem gracza, który stracił piłkę jest szybki odbiór piłki. Gracz, który odebrał piłkę i zdobył bramkę udaje się na obwód kwadratu z piłką.</p>	10 minut

<p>CZĘŚĆ WSTĘPNA II</p>	<div data-bbox="258 188 879 607" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="258 645 523 678">Punkty coachingowe:</p> <ol data-bbox="258 719 767 999" style="list-style-type: none"> 1)Pozycja wykroczo-zakroczej 2)Nogi ugięte w stawie kolanowym 3)Ukierunkowanie przeciwnika 4)Odbiór piłki 5)Szybka reakcja po odbiorze piłki 6)Zastanianie piłki 7)Decyzja o podaniu lub prowadzeniu piłki 8)Podanie jedną linię dalej. <p data-bbox="258 1039 416 1072">Modyfikacja:</p> <ol data-bbox="258 1113 879 1357" style="list-style-type: none"> 1)Zadaniem zawodnika po odbiorze piłki jest wycofanie piłki do zawodnika ustawionego za jego bramką w momencie kiedy jest tyłem do przeciwnika 2)Trener podaje drugą piłką w tym samym pojedynku 3)Przejsie do gry 2x2. 	<p data-bbox="906 192 1230 226">2.Gra 2x2 na dwie bramki.</p> <p data-bbox="906 266 1267 1263">Ustawiamy dwie małe bramki naprzeciw siebie. Koło dwóch bramek ustawiamy po dwóch zawodników neutralnych. Zadaniem zawodników neutralnych jest zgranie piłki w pierwszym kontakcie. Zawodnicy neutralni dają opcję gry na ścianę. Gra rozpoczyna się poprzez wprowadzenie piłki przez zawodnika z piłką. Z drugiej strony wybiega zawodnik bez piłki. Zawodnik z piłką w początkowym etapie akcji nie może podać piłki od zawodników przy bramkach. Podanie o linię dalej może nastąpić jeżeli zawodnik w obronie odebrał piłkę. Staramy się, aby po wykonaniu podania zawodnik bez piłki wykonał ruch progresywny na zgraną piłkę i wykonanie uderzenia na małą bramkę. Po 1 minucie zmiana zawodników w środku pola gry.</p>	<p data-bbox="1294 192 1406 226">15 minut</p>
-------------------------	---	--	--

CZĘŚĆ GŁÓWNA I	<div data-bbox="258 188 879 600" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="258 638 517 669">Punkty coachingowe:</p> <ol data-bbox="258 707 767 987" style="list-style-type: none"> 1)Pozycja wykroczo-zakroczej 2)Nogi ugięte w stawie kolanowym 3)Ukierunkowanie przeciwnika 4)Odbiór piłki 5)Szybka reakcja po odbiorze piłki 6>Zastanianie piłki 7)Decyzja o podaniu lub prowadzeniu piłki 8)Podanie jedną linię dalej. <p data-bbox="258 1032 523 1064">Pytania coachingowe:</p> <ol data-bbox="258 1102 879 1312" style="list-style-type: none"> 1)Co muszę zrobić po odbiorze piłki. Na jakie aspekty patrzeć? 2)Po odbiorze wykonać podanie do przodu czy do tyłu? Od czego to będzie zależne? 3)Będzie prowadził czy podawał piłkę? Od czego to jest zależne? 	<p data-bbox="906 192 1265 257">3.Gra 3x3+2Nx2 na cztery małe bramki.</p> <p data-bbox="906 300 1265 1402">Ustawiamy cztery małe bramki naprzeciw siebie. wyznaczamy pole do gry. Między bramkami ustawiamy po jednym zawodniku neutralnym żółtym, w bocznych sektorach również ustawiamy po dwóch zawodników neutralnych różowych. W środku odbywa się gra 3x3 na cztery bramki. Zadaniem zawodników jest zdobycie bramki. Podczas fazy atakowania nie mogą oni wykorzystywać zawodników na bandach. Podanie o linię dalej do zawodnika żółtego może nastąpić dopiero po odbiorze piłki i przejścia z bronienia do atakowania. Bramka może zostać zdobyta po uderzeniu z pierwszej piłki. W czasie trwania gry trener może dać komunikat "różowy 1" zadaniem zawodnika jest wprowadzić piłkę i zaatakować bramkę przeciwnika, który aktualnie w grze przy niej nie jest. Następuje przejście z bronienia do atakowania.</p>	<p data-bbox="1294 192 1406 221">30 minut</p>
----------------	--	---	--

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CZĘŚĆ GŁÓWNA II</p>	 <p>Punkty coachingowe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Pozycja wykroczo-zakroczej 2)Nogi ugięte w stawie kolanowym 3)Ukierunkowanie przeciwnika 4)Odbiór piłki 5)Szybka reakcja po odbiorze piłki 6>Zastanianie piłki 7)Decyzja o podaniu lub prowadzeniu piłki 8)Podanie jedną linię dalej. <p>Pytania coachingowe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.W jaki sposób ustawią się zawodnicy powyżej linii piłki w fazie przejścia z bronienia do atakowania? 2.W jaki sposób ustawią się zawodnicy poniżej linii piłki w fazie przejścia z bronienia do atakowania? 3.W którym momencie będą grał podanie o linię dalej, a kiedy na krótko do najbliższego kolegi? 4.Jakie ruchy wykonują zawodnicy bez piłki w fazie przejścia z bronienia do atakowania. 	<p>4. Gra 7x7+4N na cztery małe bramki.</p> <p>Ustawiamy cztery małe bramki naprzeciw siebie. wyznaczamy pole do gry. Między bramkami ustawiamy po jednym zawodniku neutralnym żółtym, w bocznych sektorach również ustawiamy po dwóch zawodników neutralnych różowych. Dzielimy boisko na dwie połowy. W każdej połowie odbywa się gra 3x4. Zespół w niedowadze posiada piłkę. Zadaniem zawodników czerwonych jest zdobycie jednej z dwóch małych bramek poprzez uderzenie na bramkę. Zadaniem czwórki obrońców jest wykonanie progresywnego podania na drugą połowę boiska. Po odbiorze piłki zawodnicy mogą wykonać podanie o linię dalej do ustawionego między bramki zawodnika neutralnego. Bramka może zostać zdobyta po uderzeniu z pierwszej piłki. W czasie trwania gry trener może dać komunikat "różowy 1" zadaniem zawodnika jest wprowadzić piłkę i zaatakować bramkę przeciwnika, który aktualnie w grze przy niej nie jest. Następuje przejście z bronienia do atakowania.</p>	<p>30 minut</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CZĘŚĆ KOŃCOWA</p>	<p>W części końcowej treningu omawiamy z zawodnikami kompetencje społeczne każdego z zawodników w zespole. Podkreślamy ważność każdego zawodnika w zespole i jego roli w drużynie:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kształtowanie zasad funkcjonowania w grupie - Kształtowanie wartości (tolerancja, różnorodność) - Integracja społeczna 	<p>5 minut</p>	

Trener						Asystent			
Temat zajęć	Organizacja gry po odbiorze piłki w strefie średniej lub wysokiej.								
Mikrocykl	Przejście z bronienia do atakowania								
Technika/ działania indywidualne	Podanie piłki/Prowadzenie lub drybling/ Strzał/Odbiór piłki			Motoryka		Wytrzymałość			
Działania grupowe/ zespołowe	Podanie jedną linię dalej /Gra na 3-iego po odbiorze piłki/Rozszerzanie i wydłużenie pola gry			Mentalność/wiedza		Budowanie pewności siebie/Kompetencje społeczne			
Data		Godz.		Miejsce					
Kategoria	Młodzik	Czas	90 minut	Nr zajęć	11	Liczba zawodników			
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne...	
Liczba	16	4-8	Komplet	Komplet	10				

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	 <p>Punkty coachingowe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Pozycja wykroczo-zakroczoj 2)Nogi ugięte w stawie kolanowym 3)Ukierunkowanie przeciwnika 4)Odbiór piłki 5)Szybka reakcja po odbiorze piłki 6)Zastanianie piłki 7)Decyzja o podaniu, prowadzeniu piłki lub strzale na bramkę. <p>Modyfikacje:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Po odbiorze piłki - wyprowadzenie poza linię bramek 2)Konieczność wymienienia jednego podania z kolegą z drużyny 3)Wykonywanie elementów czucia piłki na obwodzie. 	<p>1.Gra 4x2 z fazą przejściową z bronienia do atakowania.</p> <p>Ustawiamy pole do gry pozycyjnej, w której udział biorą: bramkarz, dwóch środkowych obrońców oraz środkowy pomocnik. W obronie współpracują ze sobą: środkowy napastnik oraz ofensywny pomocnik. Zadaniem czwórki zawodników jest utrzymanie się przy piłce i wymienienie 6 podań, za co zespół otrzymuje 1 pkt. Zawodnicy w obronie czerwoni mają za zadanie odebrać piłkę i zaatakować jedną z trzech bramek: jedna duża środkowa oraz dwie małe w bocznych sektorach boiska. Zawodnik ma dowolność w podejmowaniu decyzji: prowadzenie, podanie, uderzenie na bramkę. Zawodnicy biali starają się szybko zorganizować w obronie</p>	10 minut

CZĘŚĆ WSTĘPNA II	<div data-bbox="258 188 877 609" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="258 645 523 680">Punkty coachingowe:</p> <ol data-bbox="258 716 769 1003" style="list-style-type: none"> 1)Pozycja wykroczo-zakroczonej 2)Nogi ugięte w stawie kolanowym 3)Ukierunkowanie przeciwnika 4)Odbiór piłki 5)Szybka reakcja po odbiorze piłki 6>Zasłanianie piłki 7)Decyzja o podaniu lub prowadzeniu piłki 8)Podanie jedną linię dalej. <p data-bbox="258 1039 418 1075">Modyfikacja:</p> <ol data-bbox="258 1111 884 1326" style="list-style-type: none"> 1)Przejsie do gry na całym boisku - gra 7x7 +2 N (czerwoni atakują dużą bramkę, natomiast biali atakują małą) 2)Rotacje zawodników między polami 3) Gra na dwie piłki (dwie piłki nie mogą się znaleźć w jednym polu) 	<p data-bbox="903 188 1267 259">2.Trzy gry 3x2 na jedną dużą bramkę.</p> <p data-bbox="903 295 1267 1151">Ustawiamy trzy małe bramki naprzeciw dużej. Dzielimy boisko na trzy sektory boiska w osi pionowej boiska. W każdym polu mamy sytuację 3x2. Jednak zawodnicy neutralni pomagają tylko zespołowi, który atakuje dużą bramkę. Zadaniem zawodników po odbiorze piłki jest wykonanie podania do zawodnika neutralnego, następnie wykonanie ruchu progresywnego w celu otrzymania piłki wprowadzenia piłki do strefy strzału (biała przerywana linia). Zespół przeciwny atakuje jedną małą bramkę ustawioną naprzeciwko. W grze zwracamy uwagę na szybką reakcję po odbiorze piłki i wykonanie podania progresywnego do przodu.</p>	<p data-bbox="1295 188 1407 219">15 minut</p>
------------------	---	--	--

CZĘŚĆ GŁÓWNA I	<div data-bbox="258 188 877 573" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="258 613 517 645">Punkty coachingowe:</p> <ol data-bbox="258 685 767 965" style="list-style-type: none"> 1)Pozycja wykroczo-zakroczej 2)Nogi ugięte w stawie kolanowym 3)Ukierunkowanie przeciwnika 4)Odbiór piłki 5)Szybka reakcja po odbiorze piłki 6>Zastanianie piłki 7)Decyzja o podaniu lub prowadzeniu piłki 8)Podanie jedną linię dalej. <p data-bbox="258 1008 523 1039">Pytania coachingowe:</p> <ol data-bbox="258 1079 879 1285" style="list-style-type: none"> 1)Co muszę zrobić po odbiorze piłki. Na jakie aspekty patrzeć? 2)Po odbiorze wykonać podanie do przodu czy do tyłu? Od czego to będzie zależne? 3)Będzie prowadził czy podawał piłkę? Od czego to jest zależne? 	<p data-bbox="906 197 1136 228">3.Gra BR +3x5+3N.</p> <p data-bbox="906 268 1267 1406">Ustawiamy jedną dużą bramkę oraz wyznaczamy pole do gry. W środku pola gry zespół przy piłce - biali mają za zadanie utrzymać się przy piłce, w tym celu wykorzystują bramkarza, dwóch środkowych obrońców, środkowego pomocnika oraz zawodników neutralnych. Zadaniem białych jest dostarczenie piłki od bramkarza do zawodnika neutralnego ustawionego w strefie środkowej boiska na bandzie. W bocznych sektorach boiska na bandach ustawiamy po jednym zawodniku neutralnym. Piątka zawodników neutralnych stara ukierunkować przeciwnika w dany sektor boiska, a następnie odebrać piłkę i zaatakować dużą bramkę. Zwracamy uwagę zawodnikom na to kiedy należy piłkę prowadzić lub podać i jakie wykonywać ruchy bez piłki, by osiągnąć cel gry, czyli znaleźć się w sytuacji strzeleckiej.</p>	<p data-bbox="1294 197 1406 228">30 minut</p>
----------------	--	---	--

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CZĘŚĆ GŁÓWNA II</p>	 <p>Punkty coachingowe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Pozycja wykroczo-zakroczonej 2)Nogi ugięte w stawie kolanowym 3)Ukierunkowanie przeciwnika 4)Odbiór piłki 5)Szybka reakcja po odbiorze piłki 6)Zasłanianie piłki +podanie do przodu 7)Decyzja o podaniu lub prowadzeniu piłki 8)Podanie jedną linię dalej. <p>Pytania coachingowe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.W jaki sposób ustawią się zawodnicy powyżej linii piłki w fazie przejścia z bronienia do atakowania? 2.W jaki sposób ustawią się zawodnicy poniżej linii piłki w fazie przejścia z bronienia do atakowania? 3.W którym momencie będą grał podanie o linię dalej, a kiedy na krótko do najbliższego kolegi? 4.Jakie ruchy wykonują zawodnicy bez piłki w fazie przejścia z bronienia do atakowania. 	<p>4.Gra BR +6x6 na cztery bramki.</p> <p>Ustawiamy trzy małe bramki naprzeciw dużej bramki. Zadaniem zespołu przy piłce jest odbiór piłki i zdobycie jednej z trzech małych bramek ustawionych na połowie boiska. Zespół białych organizuje wysoki pressing na połowie przeciwnika. Zawodnicy wykonują doskok pressingowy w określonych momentach gry nakreślonych w Modelu Gry. Po odbiorze piłki zespół stara się wykonać podanie do przodu - najlepiej do napastnika a następnie oddać strzał na bramkę. Zespół ma 8 sekund na zakończenie akcji uderzeniem do bramki. Zwracamy uwagę na szybkie przesunięcie się zespołu w stronę piłki i bramki przeciwnika w celu sfinalizowania akcji i szybkiej reakcji w przypadku straty piłki.</p>	<p>30 minut</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CZĘŚĆ KOŃCOWA</p>	<p>W części końcowej treningu omawiamy z zawodnikami aspekty dotyczące budowania ich pewności siebie na boisku i poza nim. Zwracamy uwagę na elementy, które na nie wpływają:</p> <ul style="list-style-type: none"> -sposoby budowania pewności siebie przed meczem -sposób na powrót do optymalnego stanu pobudzenia -hasło motywacyjne zawodnika pobudzające do działania. 	<p>5 minut</p>	

Trener						Asystent			
Temat zajęć	Gry z akcentem na fazę przejścia z bronienia do atakowania								
Mikrocykl	Przejście z bronienia do atakowania								
Technika/ działania indywidualne	Podanie piłki/Prowadzenie lub drybling/ Strzał/Odbiór piłki			Motoryka		KZM/ Szybkość ruchowa			
Działania grupowe/ zespołowe	Podanie jedną linię dalej/Rozszerzanie i wydłużenie pola gry/Przesuwanie zawodników względem piłki			Mentalność/wiedza		Budowanie pewności siebie/Model Gry			
Data		Godz.		Miejsce					
Kategoria	Młodzik	Czas	90 minut	Nr zajęć	12	Liczba zawodników			
Przybory	Piłki	Bramki	Oznaczniki	Stożki	Pachołki	Tyczki	Drabinki	Inne...	
Liczba	16	4-8	Komplet	Komplet	10				

	Grafika	Opis	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	 <p>Punkty coachingowe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Pozycja wykroczno-zakrocznej 2)Nogi ugięte w stawie kolanowym 3)Ukierunkowanie przeciwnika 4)Odbiór piłki 5)Szybka reakcja po odbiorze piłki 6)Zastanianie piłki 7)Wykonanie podania do przodu do drugiego pola. <p>Modyfikacje:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Dodanie bramek po lewej i prawej stronie pola gry. Po odbiorze piłki przeniesie gry do drugiego pola - wymiana dwóch podań i uderzenie na jedną z dwóch bramek. 2)Wymiana jednego podania między zawodnikami w obronie po przejściu piłki i wykonanie podania do drugiego pola. 	<p>1.Gra 6x3 z fazą przejścia z bronienia do atakowania.</p> <p>Dzielimy pole do gry na dwa mniejsze prostokąty. W pierwszym polu następuje gra 6x3 na utrzymanie piłki. Zadaniem zespołu białych jest wymiana 6 podań za co otrzymują jeden punkt. Zadaniem zespołu w obronie jest organizacja gry w defensywie w celu przejścia lub odbioru piłki. Zadaniem zespołu po odbiorze piłki jest wykonanie podania do drugiego pola do oczekujących tam zawodników. W drugim polu na piłkę oczekuje trzech zawodników jednego zespołu. Po przeniesieniu piłki do drugiego pola przebiega trzech zawodników czerwonych oraz trzech białych, by stworzyć ponownie sytuację 6x3.</p>	10 minut

CZĘŚĆ WSTĘPNA II	<div data-bbox="258 188 879 622" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="258 660 518 689">Punkty coachingowe:</p> <ol data-bbox="258 728 869 981" style="list-style-type: none"> 1)Pozycja wykroczo-zakroczej 2)Nogi ugięte w stawie kolanowym 3)Ukierunkowanie przeciwnika 4)Odbiór piłki 5)Szybka reakcja po odbiorze piłki 6)Zastanianie piłki 7)Wykonanie podania do przodu do drugiego pola. <p data-bbox="258 1019 879 1227">Modyfikacja: Na hasło trenera zawodnicy wykonują ćwiczenia na zewnątrz doskonalące koordynacyjne zdolności ruchowe w połączeniu z szybkością ruchową. Organizujemy sprzęt sportowy, który umożliwi im trenowanie szybkości ze zmianą kierunku biegu.</p>	<p data-bbox="906 197 1268 257">2.Gra 6x3 z fazą przejścia z bronienia do atakowania.</p> <p data-bbox="906 302 1268 1191">W polu gry ustawiamy w środku trzech obrońców czerwonych oraz dwóch zawodników(jeden żółty i jeden biały). Na zewnątrz pola gry naprzeciw siebie ustawiają się kol żółty oraz biały. Zadaniem zespołu żółto-białego jest utrzymanie się przy piłce w przewadze trzech zawodników. Za wymienienie 5 podań drużyna otrzymuje 1 pkt. Zadaniem zespołu czerwonych jest odbiór piłki. W momencie gdy czerwony zawodnik odbiera piłkę na rzecz koloru żółtego, wówczas do środka pola gry wchodzi trzech zawodników żółtych. Pozostałe ściany muszą zostać uzupełnione przez innych zawodników koloru białego i żółtego najszybciej jak to możliwe</p>	<p data-bbox="1292 197 1401 224">15 minut</p>
------------------	---	--	--

CZĘŚĆ GŁÓWNA I	 <p>Punkty coachingowe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Pozycja wykroczo-zakroczej 2)Nogi ugięte w stawie kolanowym 3)Ukierunkowanie przeciwnika 4)Odbiór piłki 5)Szybka reakcja po odbiorze piłki 6)Zasłanianie piłki 7)Decyzja o podaniu lub prowadzeniu piłki 8)Podanie jedną linię dalej. <p>Modyfikacja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Uderzenie na bramkę wykonane tylko z pierwszej piłki 2)Po odbiorze piłki trzeba wymienić minimum 4 podania, aby oddać strzał do bramki 3)Atak na bramkę o określonym kolorze. 4)Zawodnicy atakują bezpośrednio na określone bramki. Po odbiorze piłki trener określa kolor atakowanej bramki. - szybka reakcja zawodnika. 	<p>2.Gra 4x4 +3N z fazą przejściową z bronienia do atakowania.</p> <p>Ustawiamy cztery małe bramki w narożnikach pola gry. Każdej bramce przypisujemy określony kolor (możemy, ale nie musimy ustawiać stożka). Pierwszy zespół czerwonych rozgrywa piłkę i stara się utrzymać przy piłce. W pierwszej fazie akcji nie wykorzystują zawodników neutralnych. Zadaniem zawodników białych jest odbiór piłki. Po odbiorze piłki zawodnicy wykonują podanie do zawodnika neutralnego. Po wymianie podania zespół może wykonać uderzenie do jednej z czterech małych bramek. zwracamy uwagę, aby zawodnicy wykonywali ruch progresywny w stronę piłki, grali o linię dalej, grę na 3-iego oraz grę na ścianę.</p>	30 minut
----------------	--	---	----------

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CZĘŚĆ GŁÓWNA II</p>	 <p>Punkty coachingowe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Pozycja wykroczo-zakroczonej 2)Nogi ugięte w stawie kolanowym 3)Ukierunkowanie przeciwnika 4)Odbiór piłki 5)Szybka reakcja po odbiorze piłki 6>Zastanianie piłki +podanie do przodu 7)Decyzja o podaniu lub prowadzeniu piłki 8)Podanie jedną linię dalej. <p>Pytania coachingowe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.W jaki sposób ustawią się zawodnicy powyżej linii piłki w fazie przejścia z bronienia do atakowania? 2.W jaki sposób ustawią się zawodnicy poniżej linii piłki w fazie przejścia z bronienia do atakowania? 3.W którym momencie będą grał podanie o linię dalej, a kiedy na krótko do najbliższego kolegi? 4.Jakie ruchy wykonują zawodnicy bez piłki w fazie przejścia z bronienia do atakowania. 	<p>4.Gra BR +6x6 na cztery bramki.</p> <p>Ustawiamy trzy małe bramki naprzeciw dużej bramki. Zadaniem zespołu przy piłce jest odbiór piłki i zdobycie jednej z trzech małych bramek ustawionych na połowie boiska. Zespół białych organizuje wysoki pressing na połowie przeciwnika. Zawodnicy wykonują doskok pressingowy w określonych momentach gry nakreślonych w Modelu Gry. Po odbiorze piłki zespół stara się wykonać podanie do przodu - najlepiej do napastnika a następnie oddać strzał na bramkę. Zespół ma 8 sekund na zakończenie akcji uderzeniem do bramki. Zwracamy uwagę na szybkie przesunięcie się zespołu w stronę piłki i bramki przeciwnika w celu sfinalizowania akcji i szybkiej reakcji w przypadku straty piłki.</p>	<p>30 minut</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">CZĘŚĆ KOŃCOWA</p>	<p>W części końcowej treningu budujemy pewność siebie poprzez realizowanie treningu strzeleckiego. Zadaniem zawodników z bliskiej odległości jest uderzenia na bramkę chronioną przez bramkarza. Na pierwszy rzut oka może to się wydawać bezsensowne, ale działanie to ma na celu podniesienie pewności siebie. Duża liczba bramek zawsze podnosi na duchu i poprawia poczucie wartości, które dla dzieci w tym wieku są bardzo ważne.</p>	<p>5 minut</p>	