|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nazwa Drużyny - Trener: Imię i nazwisko; data: 00.00.00, 17:00; czas: 60’; miejsce: np. boisko | | | |
| Temat: | Doskonalenie przyjęcia kierunkowego piłki w wolną przestrzeń | | |
| Technika: | Przyjęcie, podanie | Taktyka: | Przestrzeń, utrzymanie |
| Motoryka: | Wytrzymałość | Mentalnie: | Dyscyplina, obserwacja |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Opis i przebieg |  | Grafiki |
| Część wstępna |  | Berek na 3 kolory  Podania w formie ścisłej  Gra 4x2  Gra 4x2 z bramkami |
| * Przywitanie, omówienie zajęć (5’) * Berek na 3 kolory (5’) Para goni dwie inne pary, odklepać kolegę może wyłącznie gracz z tego samego koloru. Po 30 sekundach zmiana goniących. * Podania w formie ścisłej (5’) Zaczyna z piłką jeden zawodnik żółty, drugi niebieski. Gracze prowadzą futbolówkę po czym wykonują podanie do kolegi z innego koloru, a ten musi przyjąć piłkę w wolną przestrzeń, poprowadzić ją i podać do kolejnej osoby. Modyfikacja: Zawodnicy w trakcie prowadzenia muszą wykonać zwód. |  |
| Część główna |  |
| * Gra 4x2 (10’) Rondo 4x2 w trzech drużynach. Zawodnicy grają na utrzymanie piłki. Drużyna, której gracz straci piłkę wchodzi do środka. Aby broniący wyszli z środka muszą wymienić podanie między sobą. * Ćwiczenie nr 4 (10’) Gra 4x2 z bramkami Gra w 3 strefach - żółci w strefie środkowej jako neutralni. Zadaniem niebieskich jest utrzymanie piłki i podanie prostopadłe (od niebieskiego do niebieskiego), aby zdobyć bramkę. Podający musi po zagraniu piłki wypowiedzieć kolor bramki, w kierunku której partner musi przyjąć futbolówkę. * Gra (10’) Gra 3x3 na 4 małe bramki. |  |
| Część końcowa |  |
| * Minutka (5’) Zawodnicy prowadzą piłkę w marszu licząc do 60 sekund. Kto dolicza siada na piłce. Trener odlicza czas na zegarku. Kto usiądzie najbliżej realnego czasu, ten wygrywa rundę. * Pożegnanie, wnioski (5’)   *Dyżurni: Nazwisko, Nazwisko, Nazwisko, Nazwisko* |  |