

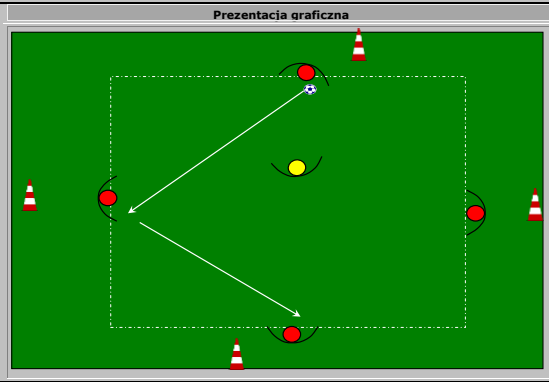
Drużyna/Kategoria wiekowa	U12	Data	
Trener	Rafał Śleziak	Uwagi:	
Zawartość sesji treningowej	Ćwiczenia koordynacyjne kształtujące zdolność dostosowania		
	Różnorodne formy kształt. koordynacji połączone z zadaniami występ. w grze		
	Ustawienie i orientacja ciała względem piłki i przeciwników		
	10 zawodników, piłki, płotki, drabinka, stożki, pacholki, obreze, tyczki		

**Opis ćwiczenia/progresja/warianty**

Gra na utrzymanie 4x1 - każdy z zawodników po podaniu wykonuje obiegnięcie pacholka, pozostali muszą dostosować się do zmiany sytuacji w grze, aby utrzymać się przy piłce. Zawodnik, który popełni błąd zmienia obrońcą w środku.

**Progresje:**

- Ograniczenie ilości kontaktów z piłką
- zwiększenie odległości pacholców od zawodników
- Liczenie podań od 30 w dół - koncentracja



**Treść**

Pole qrw	Czas	Metoda
6x6 m.	7'	Technika podań

**Wskazówki**

- zawodnicy na bokach pola gry w ciągłym ruchu, w zależności od miejsca, w którym znajduje się piłka
- szybka reakcja zawodnika po podaniu i obiegnięcie pacholka
- odległości pacholców od zawodników dostosowane do umiejętności technicznych zawodników

**Pytania**

- Którą nogą należy przyjąć a którą podać piłkę?
- Na którą nogę zawodnika ze swojej drużyny należy wykonać podanie i dlaczego?

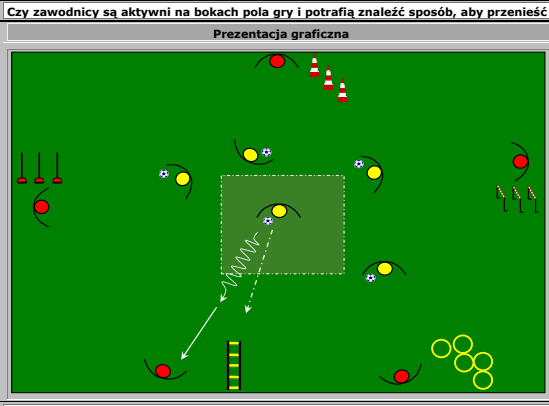
**Opis ćwiczenia/progresja/warianty**

5 zawodników na obwodzie pola gry, przy każdym ustawiony jest tor motoryczno-koordynacyjny, 5 zawodników w środku pola gry, każdy z piłką, których celem jest przeprowadzenie piłki przez środkową część, wyjście z niej + podanie do zawodnika na zewnątrz + pokonanie jak najszybciej sprzętu, który znajduje się obok.

Przyjmujący piłkę ponownie wprowadza piłkę do środka i podaje do innego zawodnika. Zawodnicy zmieniają tempo wykonywania prowadzenia, zawodników do których podają i tym samym ćwiczenia, które wykonują.

**Progresje:**

- Zawodnicy przyjmujący piłkę starają się poprzez 1 kontakt wprowadzić ją do środka, zanim zawodnik podający zakończy ćwiczenie i ustawi się na jego miejscu
- Kto wykona najwięcej podań w określonym czasie?



**Treść**

Pole qrw	Czas	Metoda
15x15	8'	Technika podań + motoryka (obwód)

**Wskazówki**

- szybkość wykonania ćwiczeń motorycznych
- szybkość reakcji po wykonaniu podania
- przyjęcia i podania właściwą częścią stopy

**Pytania**

- Która część stopy przyjmuje piłkę i od czego to zależy?

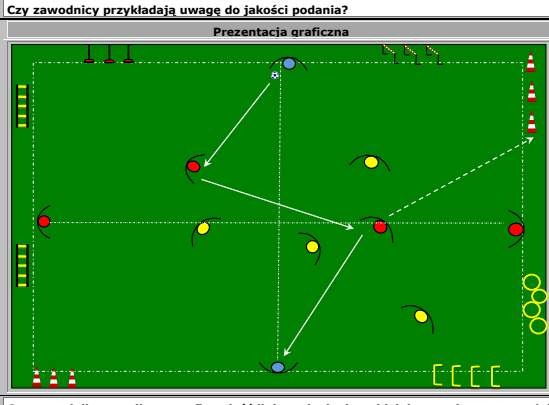
**Opis ćwiczenia/progresja/warianty**

4x4+2N  
Pole gry podzielone na 4 części. Zawodnicy N grają z drużyną, która jest przy piłce, zadaniem zawodnika z drużyny atakującej jest wykonanie ćwiczenia na jednym ze sprzętów po każdym wykonaniu podania (zawodnik za każdym razem zmienia ćwiczenie), zadaniem pozostałych jest umiejętność dostosowanie się do zmiany sytuacji i grze 1 mniej zawodnika niż na początku. Zawodnicy w obronie mają za zadanie odebrać piłkę i z wykorzystaniem N utrzymać się przy niej jak najdłużej.

Zawodnicy ponumerowani 1-10 i każda "dwojka" jest po 4' zawodnikami N.

**Progresje:**

- ograniczona ilość kontaktów
- N nie może wykonać podania do małego kwadratu, z którego "przyszła" piłka
- N nie mogą grać między sobą
- Punkt za umiejętność znalezienie linii podania i wykonanie go do



**Treść**

Pole qrw	Czas	Metoda
20x20	5x4'	Gra na utrzymanie

**Wskazówki**

- N grają na dłuższych liniach pola gry
- N są stale "pod grą" poruszając się po swojej linii pola gry

**Pytania**

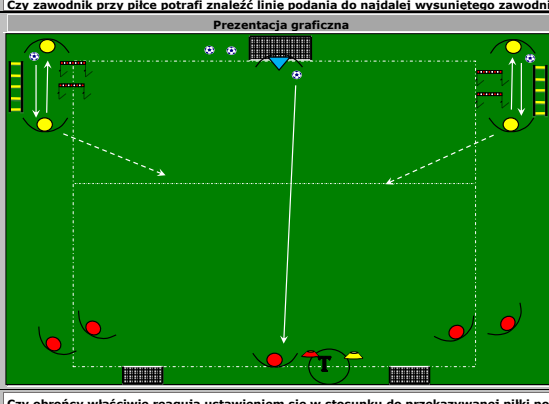
- Które podanie jest trudne dla przeciwnika?

**Opis ćwiczenia/progresja/warianty**

Gra falowa 3x2+BR

2 pary obrońców wykonują na bokach pola gry podania bez przyjęcia, obok nich jest drabinka + płotki, do drabinki przypisany jest kolor żółty, do płotków kolor czerwony. Podczas wykonywania tych podań obrońcy odwrócić tyłem do T oglądając się po każdym podaniu za siebie, aby dostrzec jak najszybciej podniesiony przez T kolor. Podniesienie koloru przez T jest sygnałem dla bramkarza do wykonania podania do jednego z napastników oraz sygnałem dla obrońców do pokonania płotków lub drabinki w zależności od podniesionego koloru. Napastnicy mają za zadanie przejść linię strzału i zakończyć akcję na bramkę. Obrońcy - odebrać piłkę i zdobyć jak najszybciej małą bramkę. Jeśli piłkę złapie bramkarz to gra z obrońcami na małe bramki. Gra bez rzutów rożnych i bez autów. Obrońcy się zmieniają co każdą grę. Napastnicy po zakończonej akcji przechodzą o jedno miejsce tak, aby za każdym razem grać na innej pozycji.

**Progresja:**



**Treść**

Pole qrw	Czas	Metoda
30x20	25'	Gra falowa

**Wskazówki**

- atakujący wykorzystują moment organizacji obrońców na przeprowadzenie szybkiego ataku

**Pytania**

**Opis ćwiczenia/progresja/warianty**

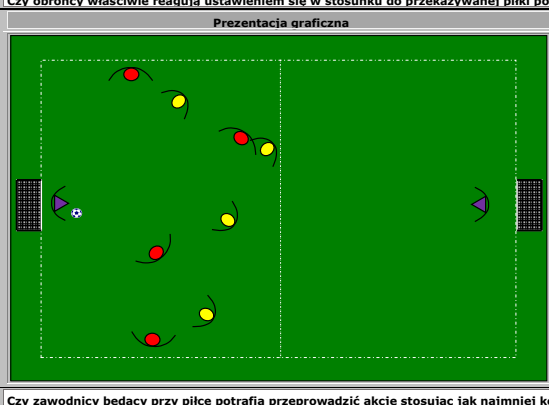
BR+4x4+BR

Zasady - każdą akcję wznawia bramkarz, jeśli jest aut albo rzut różny to wznawia bramkarz drużyny, której należy się piłka, zawsze na swojej połowie.

Zasady gry: bramka może zostać zdobyta strzałem z połowy przeciwnika tylko wtedy, gdy cała drużyna łącznie z bramkarzem tam się znajduje. W momencie obrony cała drużyna jest na swojej połowie, jeśli któryś z zawodników zostanie na połowie przeciwnika to bramka liczona jest x2.

**Progresja:**

określona ilość podań na swojej połowie przed wprowadzeniem piłki na połowę przeciwnika.



**Treść**

Pole qrw	Czas	Metoda
40x20	25'	Mecz

**Wskazówki**

- atakujący wykorzystują moment inicjacji gry, w którym mają przewagę 5x4
- zawodnicy dostosowują swoje ustawienie i poruszanie się zgodnie z miejscem, w którym znajduje się piłka

**Pytania**

**Obserwacje** Czy zawodnicy będący przy piłce potrafią przeprowadzić akcje stosując jak najmniej kontaktów - 1-3?