

Drużyna / Kategoria wiekowa	U7-8	Data	
Trener		Uwagi:	
Zawartość sesji treningowej	ochrona piłki		
	elementy przyspieszenia i zatrzymania		
Sezon 2015-2016			

<p>Opis ćwiczenia/progressja/warianty</p> <p>Zawodnicy podzieleni na 2 grupy, przed każdą grupą rozłożone są talerzyki w takich samych odstępach/identycznie. Zawodnicy startują w parach, zawodnik z lewej strony jest królem, który wybiera do jakiego talerzyka biegnie i do jakiego wraca, musi wybrać 7-8 dowolnych talerzyków tak, by wykonać kilka startów do przodu, zatrzymań, powrotów. Zadaniem zawodnika jest naśladowanie króla i wykonywanie tego wszystkiego w takim samym układzie - jak w lustrzanym odbiciu.</p>	<p>Prezentacja graficzna</p>	<p>Treść koordynacja, przyspieszenie, zatrzymanie</p>
		<p>Pole gry Czas Metoda</p> <p>20x15 10' obwód</p>
		<p>Wskazówki</p> <ul style="list-style-type: none"> kolana ugięte, biodra obrózone poruszanie się na śródstopiu <p>Pytania</p> <ul style="list-style-type: none"> jak należy utrzymywać postawę ciała aby mieć większą kontrolę nad nim? w czym to może pomóc /skuteczność/

Obserwacje: czy zawodnik naśladowujący króla jest odpowiednio skupiony/zorientowany, aby nadażyć za nim?

<p>Opis ćwiczenia/progressja/warianty</p> <p>Gra 5x5, 6x6, w której piłkę podaje się rękami. Celem gry jest wykonanie określonej ilości podań, a następnie wykonanie podania do swojego zawodnika w żółtym kwadracie.</p> <p>Progressja:</p> <ol style="list-style-type: none"> Nie można biegać z piłką Po podaniu do zawodnika w kwadracie zajęcie jego miejsca Gra w rugby - na zatrzymanie piłki za końcową linią 	<p>Prezentacja graficzna</p>	<p>Treść współpraca w grupie</p>
		<p>Pole gry Czas Metoda</p> <p>24x16 2x5' gra</p>
		<p>Wskazówki</p> <p>j/w</p> <p>Pytania</p> <p>j/w</p>

Obserwacje: Czy zawodnik po podaniu wykonuje ruch czy stoi w miejscu? Jaki jest poziom aktywności zawodników w grze?

<p>Opis ćwiczenia/progressja/warianty</p> <p>Gra o kradzież piłki - zawodnicy podzieleni na dwie grupy (obrońcy i napastnicy), zadaniem obrońców jest ochrona piłki przez właściwą orientację ciała, zasłanianie piłki. T odciska (w zależności od poziomu umiejętności) do 5 lub 10" po tym czasie, jeśli nikt nie odbierze piłki obrońcom, zmienia zawodnika, któremu będzie chciał odebrać piłkę.</p>	<p>Prezentacja graficzna</p>	<p>Treść ochrona piłki w grze 1x1</p>
		<p>Pole gry Czas Metoda</p> <p>20x15 15' gry z piłką</p>
		<p>Wskazówki</p> <ul style="list-style-type: none"> piłka na dalszej nodze od przeciwnika (ciało obrońcy między piłką a napastnikiem) właściwa orientacja ciała właściwe używanie ramion przy ochronie piłki ciężar ciała spoczywa na nodze postawnej <p>Pytania</p> <p>Jak powinien zachować się zawodnik, który próbuje odebrać piłkę?</p> <p>Jak obrońca może korzystać z ramienia zgodnie z przepisami?</p>

Obserwacje: Kiedy napastnik przekracza przepisy gry?

<p>Opis ćwiczenia/progressja/warianty</p> <p>Ćwiczenie w parach z bramkarzem - obrońca wykonuje podanie po czym wbiega w pole gry, napastnik po przyjęciu i wyprowadzeniu piłki w pole gry ma za zadanie przez 15" chronić ją i osłaniać a następnie wykonać atak na bramkę zakończony strzałem.</p>	<p>Prezentacja graficzna</p>	<p>Treść ochrona piłki</p>
		<p>Pole gry Czas Metoda</p> <p>20x20 10' gra Talowa</p>
		<p>Wskazówki</p> <p>j/w</p> <p>Pytania</p> <p>Jak należy przyjąć piłkę i w jakim kierunku, aby utrudnić odbiór obrońcy?</p>

Obserwacje: Czy obrońca po wykonaniu podania przechodzi w szybkim tempie do obrony?

<p>Opis ćwiczenia/progressja/warianty</p> <p>Gra 2x2 z bramkarzami i dwoma strzelcami, w której z każdej drużyny znajduje się jeden zawodnik (w przypadku gry 3x3 - 3 strzelcy). Ochrona piłki w każdej strzeli przez określony czas, a następnie kontynuacja gry.</p>	<p>Prezentacja graficzna</p>	<p>Treść ochrona piłki</p>
		<p>Pole gry Czas Metoda</p> <p>25x15 20' mecz</p>
		<p>Wskazówki</p> <p>j/w</p> <p>Pytania</p> <p>j/w</p>

Obserwacje: Jak zachowuje się zawodnik nie posiadający piłki w drużynie, która jest przy piłce?