

Drużyna/Kategoria wiekowa	U12-15	Data	
Trener		Uwagi: trening indywidualny	
Zawartość sesji treningowej	Progresja rozwoju gry, percepcja, kontrola gry, wsparcie, utrzymanie przy piłce		
Sezon 2015-2016			

Opis ćwiczenia/progresja/warianty	Prezentacja graficzna	Treść	Percepcja
Gra na utrzymanie 3x3+2N Celem gry jest doprowadzenie piłki z jednego końca pola gry do drugiego. Pole gry podzielone jest na 3 strefy. Progresja 3 zawodników niebieskich gra z 1N, a 3 żółtych z drugim N (gra 4x3) - po odzyskaniu piłki zawodnicy przekazują ją do swojego N. W jednej strefie nie może być 3 zawodników z jednej drużyny. Rozstawienie zawodników wg pozycji boiskowych.		Pole gry: 30x25 Czas: 25' Metoda: gra na utrzymanie	Wskazówki - głowa w górę, obserwacja pola gry; - właściwa orientacja ciała względem piłki
Obserwacje:		jak zawodnicy zachowują się względem piłki i przeciwnika, jak szukają miejsca, aby otrzymać podanie, jaka jest orientacja ciała?	

Opis ćwiczenia/progresja/warianty	Prezentacja graficzna	Treść	Percepcja
3x3+2N Gra na utrzymanie, cel gry j/w, pole gry podzielone jest na 6 stref, w strefie może być tylko jeden zawodnik z drużyny. Progresja j/w - drużyna przy piłce w grze 4x3 utrzymuje się przy piłce na 2/3 części pola gry.		Pole gry: 30x25 Czas: 25' Metoda: mecz	Wskazówki - j/w
Obserwacje:		zachowanie zawodników do przypisanych pozycji, tworzenie wolnej przestrzeni oraz kreowanie gry w jej kierunku;	

Opis ćwiczenia/progresja/warianty	Prezentacja graficzna	Treść	Percepcja
Fala 4x3+B Celem gry jest zdobycie gola. Co 4 przejęcia piłki przez obrońców zamiana ról. Środkowy obrońca i napastnik grają za linią. Napastnik po przyjęciu piłki gra 1x1 z obrońcą lub odgrywa do pomocników.		Pole gry: 30x25 Czas: 25' Metoda: Fala	Wskazówki - napastnik przyjmuje piłkę kierunkowo w przeciwną stronę ruchu obrońcy
Obserwacje:		tworzenie przestrzeni dla bocznych pomocników przez napastnika, ciągły ruch i "szukanie gry"	

Rozgrzewka

Część główna

Część główna	Opis ćwiczenia/progresja/warianty	Prezentacja graficzna	Treść	kontrola i ochrona piłki, percepcja					
	<p>Fala 4x3+8 Pole gry podzielone jest na 3 pionowe strefy i jedną strefę finalizacji. Zespół broniący po odzyskaniu piłki ma za zadanie wprowadzić ją do strefy inicjacji przeciwnika. Co 4 przejęcia piłki przez obrońców zamiana ról. Linia pozioma wyznacza linię spalonego. Środkowy pomocnik asekuje bocznych pomocników. W boczne strefy można piłkę wprowadzić i podać. W bocznej strefie znajduje się jeden zawodnik z każdej drużyny - dopuszczalna wymiennosc pozycji.</p>		<table border="1"> <tr> <td>Pole gry</td> <td>Czas</td> <td>Metoda</td> </tr> <tr> <td>30x25</td> <td>25'</td> <td>Fala</td> </tr> </table>	Pole gry	Czas	Metoda	30x25	25'	Fala
Pole gry	Czas	Metoda							
30x25	25'	Fala							
OBSERVACIONES		orientacja zawodników względem wyznaczonych stref, zachowanie na poszczególnych pozycjach							

Część końcowa	Opis ćwiczenia/progresja/warianty	Prezentacja graficzna	Treść	kontrola i ochrona piłki, percepcja					
	<p>2x2+2B+2N Rywalizacja w parach. Drużyna, która zdobędzie bramkę nadal jest w posiadaniu piłki. Drużyna, która traci bramkę zmienia się z zawodnikami bocznymi.</p>		<table border="1"> <tr> <td>Pole gry</td> <td>Czas</td> <td>Metoda</td> </tr> <tr> <td>30x25</td> <td>25'</td> <td>mecz</td> </tr> </table>	Pole gry	Czas	Metoda	30x25	25'	mecz
Pole gry	Czas	Metoda							
30x25	25'	mecz							
OBSERVACIONES		konstruowanie akcji w przewadze							