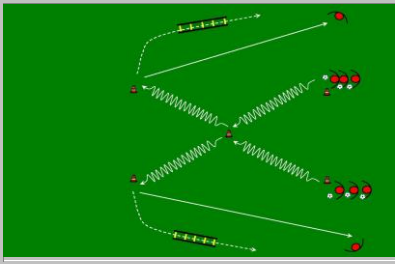
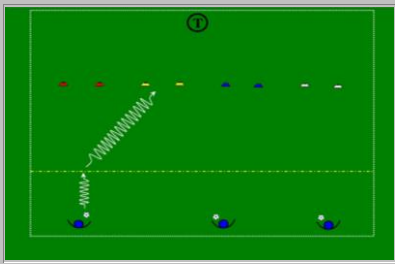
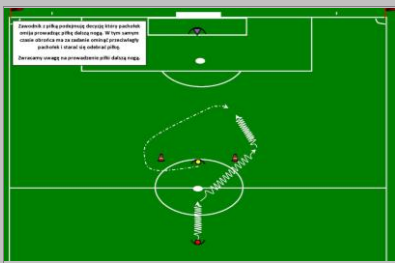
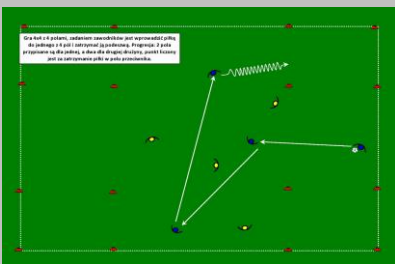
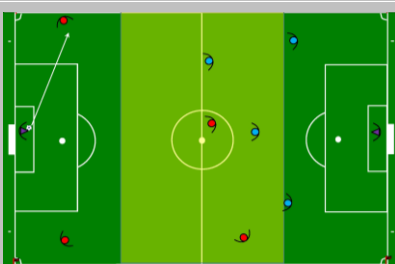


Drużyna/Kategoria wiekowa		u6	Data	07.09.2015	
Trener		Rafał Legierski	Uwagi:		
Zawartość sesji treningowej		Prowadzenie piłki, koordynacja			
UKS APN Góra Istebna					
Sezon 2015-2016					
Rozgrzewka	Opis ćwiczenia/progressja/warianty	Prezentacja graficzna	Treść	prowadzenie piłki, koordynacja	
	Prowadzenie wg grafiki, ball mastery przy ostatnich pacholekach;		Pole gry	Czas	Metoda
			15x20	10'	analityczna
			Wskazówki		
			- podniesiony wzrok - wysokie tempo wykonania		
			Pytania		
			Którą nogą należy prowadzić piłkę, wykonywać przyjęcia i podania?		
Obserwacje:		Jakość wykonania			
Część główna	Opis ćwiczenia/progressja/warianty	Prezentacja graficzna	Treść	prowadzenie piłki, percepcja	
	Na wywołany lub pokazany kolor zawodnik jak najszybciej wprowadza piłkę do bramki. Prowadzenie P i LN. Wysokie tempo wykonania.		Pole gry	Czas	Metoda
			15x20	15'	analityczna
			Wskazówki		
			Wzrok podniesiony, małe kroki, piłka blisko nogi.		
			Pytania		
			Jak należy prowadzić piłkę, aby mieć ją pod kontrolą?		
Obserwacje:		Czy zawodnik jest w stanie prowadzić piłkę kontrolując ją tylko stopą?			
Część główna	Opis ćwiczenia/progressja/warianty	Prezentacja graficzna	Treść	prowadzenie pod presją	
	Zawodnik z piłką podejmuje decyzję, który pacholek obiega. W tym samym czasie obrońca ma za zadanie obieć drugi pacholek i odebrać mu piłkę, nie dopuścić do strzału.		Pole gry	Czas	Metoda
			15x20	15'	gra 1x1
			Wskazówki		
			Prowadzenie piłki dalszą nogą od przeciwnika;		
			Pytania		
			Jak powinien ustawić się obrońca? Co powinien zrobić napastnik, żeby wykorzystać sytuację bez obrońcy?		
Obserwacje					
Część główna	Opis ćwiczenia/progressja/warianty	Prezentacja graficzna	Treść	gra na utrzymanie 4x4	
	Zawodnicy mają za zadanie wprowadzić piłkę do jednego z 4 pól i zatrzymać ją podsewą. Progressja: każda drużyna posiada 2 pola, których broni. Wariant: - linie końcowe, za które trzeba przeprowadzić - zawodnik N		Pole gry	Czas	Metoda
			25x25	25'	gra
			Wskazówki		
			Wypielanie wolnych przestrzeni, ograniczenie liczby zawodników;		
			Pytania		
			W który kwadrat najłatwiej wykonać prowadzenie piłki?		
Obserwacje		Czy zawodnicy potrafią dokonać dobrego wyboru wykonując podanie oraz zmieniając miejsce po jego wykonaniu?			
Część końcowa	Opis ćwiczenia/progressja/warianty	Prezentacja graficzna	Treść	gra	
	Gra 4x4 z bramkarzami lub 5x5, drużyna rozpoczynająca od bramki ma za zadanie wprowadzić piłkę do strefy środkowej, by przeciwnik mógł przejść do odbioru. Warianty: gra w przeważce, gra z zawodnikiem N		Pole gry	Czas	Metoda
			15x25	25'	gra
			Wskazówki		
			Możliwość bezpośredniego podania od bramkarza do środkowego pomocnika.		
			Pytania		
			Jak wykorzystać ustawienie zawodników drużyny przeciwnej, aby móc stworzyć zagrożenie pod bramką?		
Obserwacje		Krycie indywidualne, szukanie wolnego miejsca.			