

Treść - przemieszczanie się zawodników, obrona w grze 1x1

Kategoria - U10-14

Materiały - kolorowe narzutki, piłki, pachołki, talerzyki treningowe

Czas trwania - 90'

Rozgrzewka

Opis:

**Pole:** 20x15

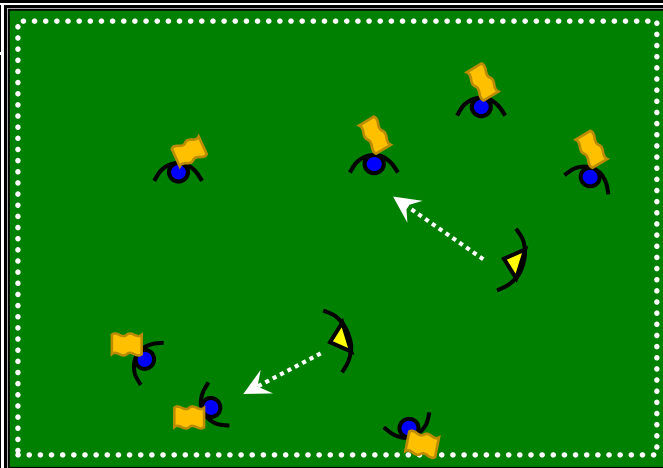
**Czas:** 2x5'

**Strategia:** gra

**Zasady:** gra o kradzież narzutek umieszczonych z tyłu za spodenkami, dwóch zawodników w określonym czasie ma za zadanie zdobyć jak najwięcej koszulek;

**Uwagi:** zawodnicy uciekający nisko na nogach, kolana ugięte, poruszanie się na śródstopiu;

**Pytania:** jakie utrzymanie postawy ciała gwarantuje skuteczne poruszanie się? Jak powinny poruszać się stopy?



Część główna 1

Opis:

**Pole:** 20x15

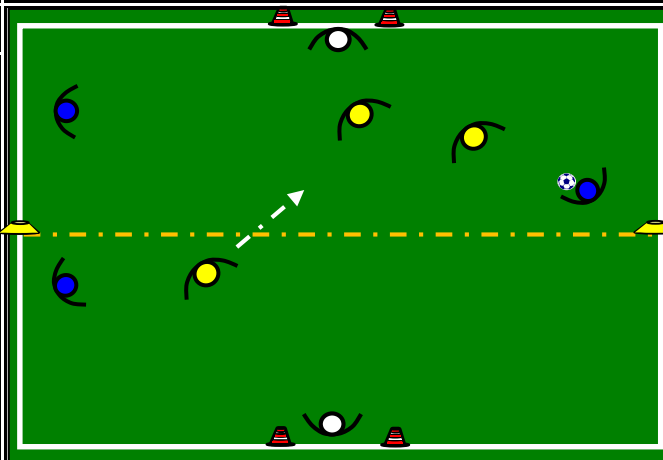
**Czas:** 3x7'

**Strategia:** mecz (3x3+bramkarze)

**Zasady:** drużyna broniąca musi mieć w swojej strefie obrony 2 zawodników, drużyna atakująca w swojej strefie jednego przeciwnika;

**Uwagi:** wprowadzenie czasu dla drużyny nie posiadającej piłki, podczas którego należy zmusić przeciwnika do błędu lub straty piłki;

**Pytania:** jak należy się ustawić, żeby utrudnić przeciwnikowi rozegranie akcji?



Część główna 2

Opis:

**Pole:** 24x16

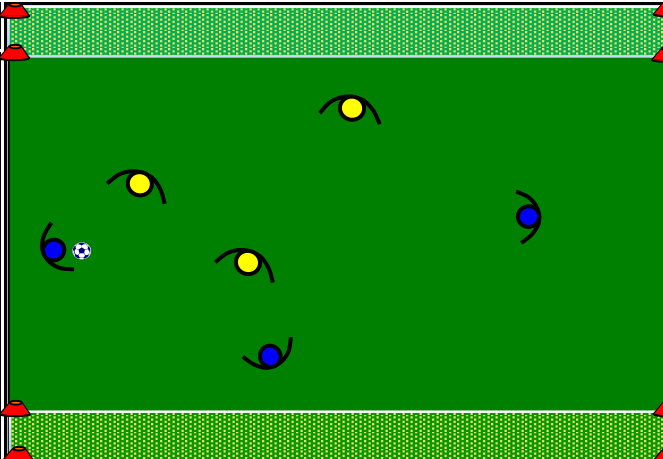
**Czas:** 2x12'

**Strategia:** conservation (zachowanie w obronie)

**Zasady:** drużyna, która zdobędzie strefę przeciwnika jest dalej w posiadaniu piłki;

**Uwagi:** wprowadzenie czasu dla drużyny nie posiadającej piłki, podczas którego należy zmusić przeciwnika do błędu lub straty piłki;

**Pytania:** jak należy się ustawić, żeby utrudnić przeciwnikowi przejście do strefy? Jakie błędy popełniono, że drużyna przeciwna zdobyła strefę? Kiedy najlepiej odzyskać piłkę?



Gra końcowa

Opis:

**Pole:** 20x30

**Czas:** 22'

**Strategia:** fala

**Zasady:** zdobycie żółtej strefy = 1 pkt, zdobycie strefy czerwonej + strzelony gol = 2 pkt, w strefie czerwonej może przebywać tylko jeden obrońca, strefy boczne są wolne od obrońców;

**Uwagi:** wprowadzenie czasu dla drużyny nie posiadającej piłki, podczas którego należy zmusić przeciwnika do błędu lub straty piłki, obrońcy na ugiętych nogach, nisko „osadzeni”;

**Pytania:** j/w

