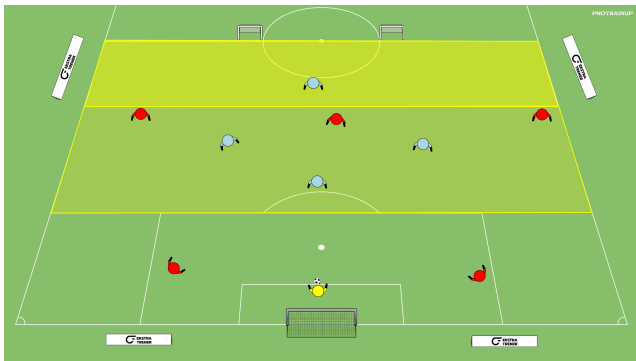


<b>Trener</b>	Paweł Kwiatkowski			<b>Asystent</b>	Jakub Owczarek, Miłosz Machalski		
<b>Fazy Gry</b>	OTWARCIE GRY + FAZA A/O OBRONA WYSOKA + FAZA O/A			<b>Motoryka</b>	Siła		
<b>Rozumienie Gry</b>	PRZESTRZEŃ PIONOWA RÓWNOWAGA			<b>Mental</b>	PEWNOŚĆ SIEBIE - liczenie umiejętności		
<b>Percepcja</b>	WYKORZYSTANIE BOISKA W PIONIE			<b>Aspekt Społeczny</b>	OGLĄDANIE MECZU PIERWSZEJ DRUŻYNY		
<b>Działanie T-T</b>	PRZYJĘCIE I STRZAŁ ZAMYKANIE LINII PODANIA			<b>Wiedza</b>	ODŻYWIANIE Spizarnia młodego sportowca		
<b>Data</b>	8.03	<b>Godz.</b>	17-18.30	<b>Miejsce</b>	Asnyka		
<b>Kategoria</b>	E2	<b>Czas zajęć</b>	90	<b>Nr zajęć</b>	93	<b>L.ZAW</b>	16

	Treść	Grafika	Czas
<b>CZĘŚĆ ADAPTACJ</b>	<p><b>0. Zadanie domowe w parach dotyczące "Spizarni młodego sportowca".</b></p> <p><b>1. Wstawka motoryczna.</b> Prowadzenie: JO A: Drabinki koordynacyjne</p> <p><b>B: Zabawy siłowe w parach.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- łapki w podporze przodem,</li> <li>- przeciąganie na swoją stronę,</li> <li>- spychacze,</li> <li>- wytrącenie z równowagi w podporze przodem,</li> <li>- odwrócenie zawodnika na plecy, który leży na brzuchu.</li> </ul> <p><b>C: Animal moves.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- niedźwiedź,</li> <li>- rak,</li> <li>- skorpion,</li> <li>- małpa,</li> <li>- przejścia pomiędzy wcześniej wymienionymi zwierzętami.</li> </ul>		30'
<b>CZĘŚĆ ROZWOJU</b>	<p><b>2. Br+5 x 4 - wysokość ataku</b> Prowadzenie: PK</p> <p>Celem zawodników w ataku jest zdobycie przestrzeni podaniem do małej bramki lub poprzez wprowadzenie piłki na połowę przeciwnika między bramkami. Celem broniących jest odbiór piłki, a następnie finalizacja ataku na dużą bramkę. Ograniczeniem dla drużyny atakującej jest jednoczesne przebywanie w obu wyznaczonych strefach (w dowolnych proporcjach).</p> <p><b>P.coachingowe:</b></p>		3x10'

- identyfikacja centrum gry,
- wysokość ataku,
- ruch po podaniu.

C  
Z  
E  
Ś  
Ć  
  
R  
O  
Z  
W  
O  
J  
U

### 3. Forma ścista otwarta - przyjęcie + strzał

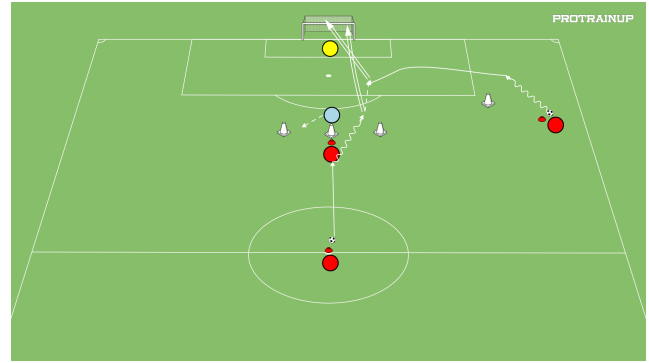
**Prowadzenie: MM**

**Wykonanie:**

1. Obserwacja ruchu przeciwnika za plecami, przyjęcie podanej piłki przez odpowiednią bramkę przelotową i strzał.
2. Dośrodkowanie/podanie po ziemi - przyjęcie i strzał lub strzał z pierwszej piłki.

**Modyfikacja:**

2. Obróńca jest aktywny w momencie dośrodkowania/podania



3x10'

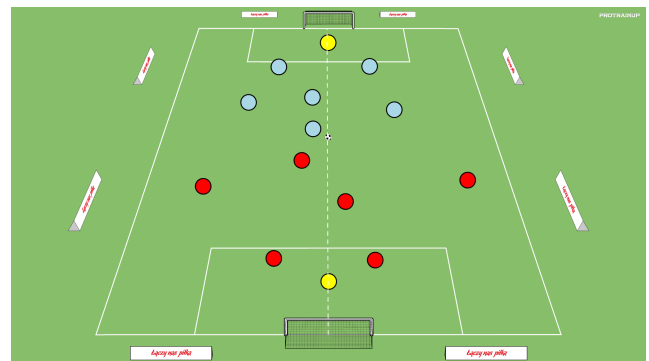
### 4. Gra 7x7

Jeśli drużyna w obronie odbierze piłkę po tej stronie na którą została zagrana piłka to zdobywa za strzelenie bramki 3 pkt.

**PK** - coaching czerwonych.

**MM** - coaching niebieskich.

C  
Z  
E  
Ś  
Ć  
  
E  
W  
A  
L  
U  
A  
C  
J  
I



20'

C  
S  
S  
C  
K  
O  
N  
C

--

--

--