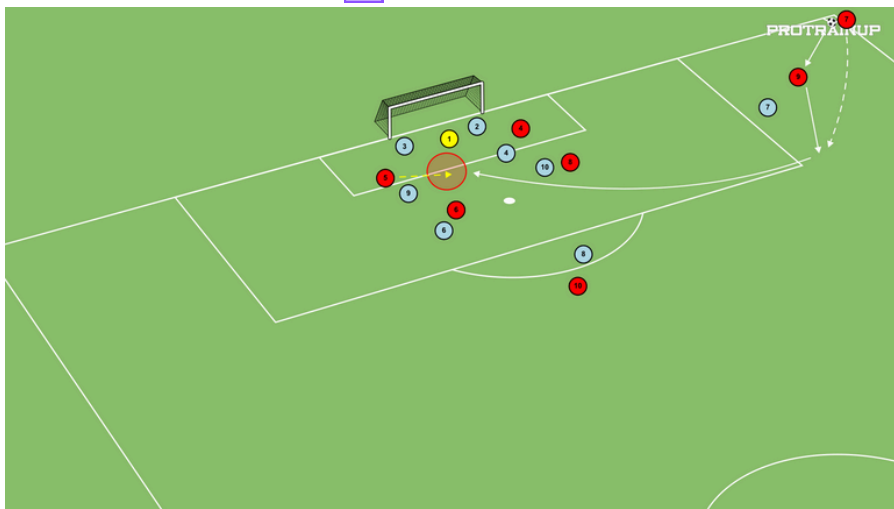




ANIMACJA

## SFG - rzut różny #1



## Opis ćwiczenia

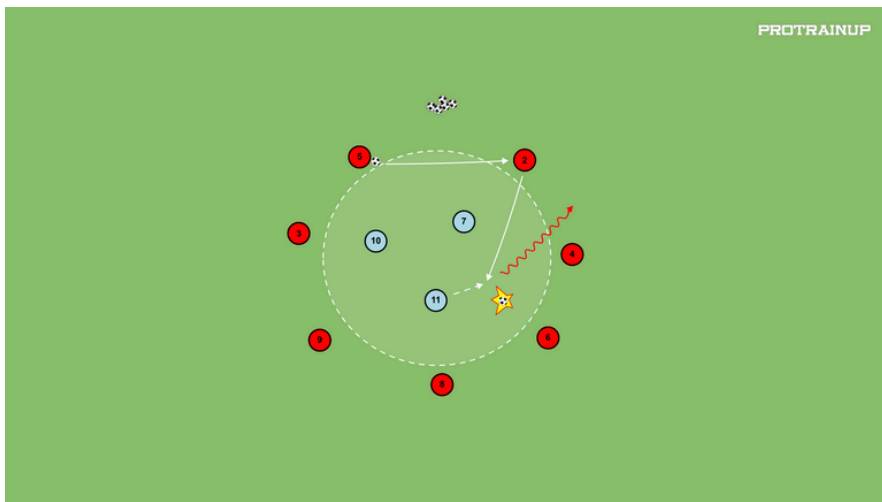
**Przebieg, ograniczenia:** Zawodnicy podzielni na 2 zespoły. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest zdobycie gola. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki.

**Wskazówki i korekta:** Akcent na SFG. Zwracamy uwagę na mobilność oraz podanie piłki w "strefę konfliktu" i wybiegnięcie na pozycję w fazie 1 i 2. **Zasada:** Dynamiczna współpraca w bocznym sektorze boiska. **Uwaga:** Podanie na drugi słupek - piłka musi przejść za 1 zawodnika broniącego. **Modyfikacja:** Możemy dodać 2 małe bramki dla zawodników po odebraniu piłki - zadanie zdobycia gola na 1 z 2 małych bramek. **Pole gry:** Połowa boiska. **Faza 1** - wymiana podań w bocznym sektorze | **Faza 2** - mobilność w polu karnym po dośrodkowaniu.



ANIMACJA

## RONDO - #1



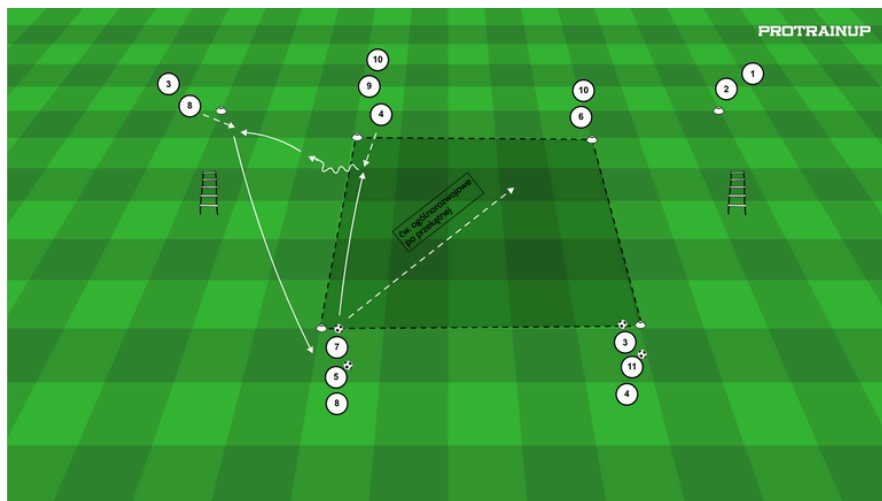
## Opis ćwiczenia

**Przebieg, ograniczenia:** Zawodnicy podzieleni na 2 zespoły. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i wyprowadzenie piłki z pola gry. Zadaniem zawodników w atakowaniu utrzymanie się przy piłce. **Wskazówki i korekta:** Akcent na odbiór piłki. Zwracamy żeby zawodnicy w bronieniu byli w strukturze trójkąta - utrzymanie pozycji. **Uwaga:** Zawodnik w momencie przejścia z bronienia do atakowania przy wyprowadzeniu piłki może być jeszcze atakowany przez zawodnika broniącego - wchodzi w rywalizację 1v1. **Modyfikacja:** Możemy dodać małe bramki dla zawodników po odebraniu piłki - zadanie zdobycia gola na małą bramkę. **Pole gry:** koło - środek boiska.



ANIMACJA

## ROZGRZEWKA PO KWADRACIE Z KOORD.

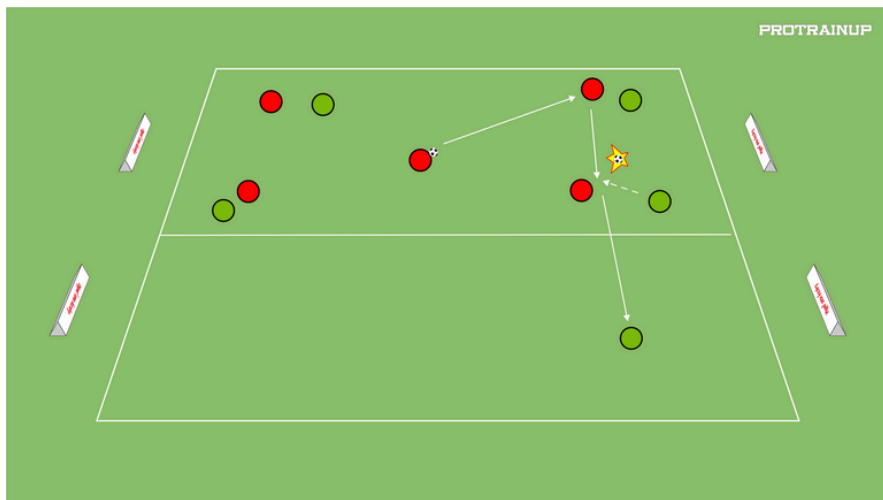


## Opis ćwiczenia

Zawodnicy ustawieni tak jak na grafice. Zadanie rozpoczyna zawodnik z piłką. (1) wykonuje podanie do partnera ustawionego po przeciwnej stronie. Po podaniu zawodnik wykonuje ćwiczenia ogólnorozwojowe po przekątnej. (2) Zawodnik przyjmuje piłkę kierunkowo i podaje ją do zawodnika ustawionego na stożku. Po podaniu zawodnik idzie za piłką. (3) Zawodnik wybiega na pozycję, przyjmuje piłkę i podaje ją na początek ćwiczenia. Po podaniu wykonuje ćwiczenia koordynacyjne na drabince.



## GRA Z TRANSFEREM 5V4



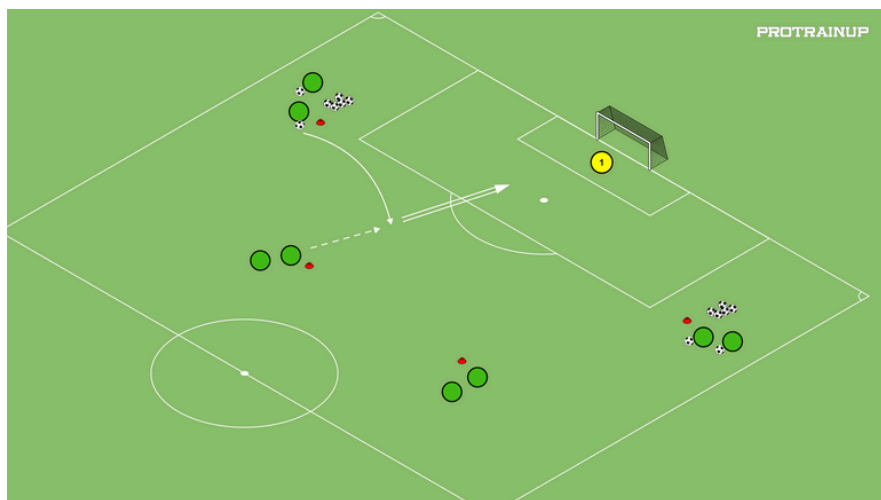
## Opis ćwiczenia

**Przebieg, ograniczenia:** Zawodnicy ustawieni tak jak na grafice. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i zmiana CG. Zadaniem zawodników w posiadaniu piłki jest utrzymanie się przy piłce. **Wskazówki i korekta:** Akcent na odbiór piłki – Press na piłkę moment przejścia A/B + moment przejścia B/A – zmiana CG. **Uwaga:** Gra w 2 organizacjach. Zasady gry: Boisko podzielone na 2 strefy – w 1 strefie gra 5v4 – po odbiorze piłki i zmianie CG do 2 strefy przebiega 4 zawodników zielonych i 4 zawodników czerwonych. Gra jest dalej kontynuowana w strukturze 5v4. **Pole gry:** 25m x 25m



## ZAKOŃCZENIE (STRZAŁ) WSPÓŁPRACA W 2

ANIMACJA



## OPIS ĆWICZENIA

**Przebieg, ograniczenia:** Zadanie w formie zabawy z rywalizacją. Zawodnik przy piłce wykonuje podanie górne do partnera, który przyjmuje piłkę i musi oddać strzał na bramkę. **Uwaga:** Wyznaczamy sztywno czas 10 minut – po zakończeniu czasu zespół, który zdobył mniej bramek zbiera sprzęt.

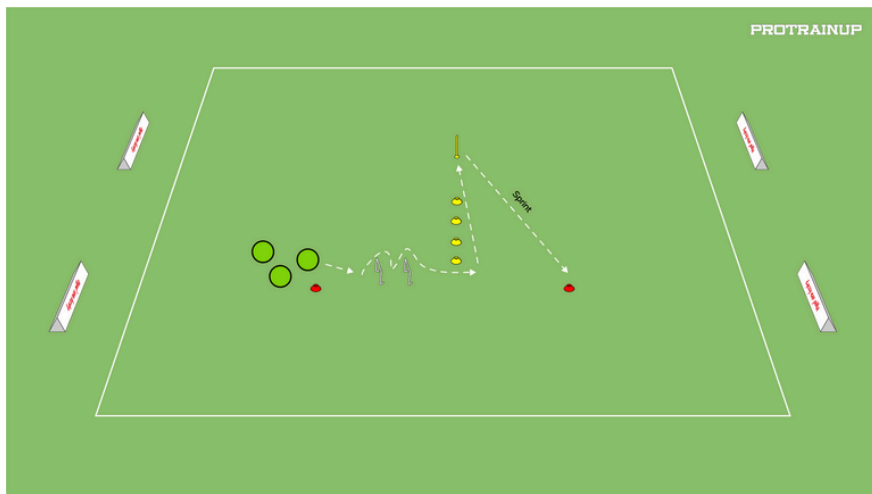
zadanie  
45

materiał powstał dzięki współpracy



ANIMACJA

## MOC + SZYBKOŚĆ



## OPIS ĆWICZENIA

**Przebieg, ograniczenia:** Zawodnicy podzieleni na grupy 3 osobowe. 1 – zawodnik wykonuje przeskoki przez płotki lekkoatletyczne, 2 – zawodnik wykonuje zadanie na stożkach SKIP. 3 – obiega tyczkę i wykonuje sprint 100% do stożka. **Wskazówki i korekta:** Zwracam uwagę na prawidłowe wykonanie zadań. Zawodnicy sami dobierają zadania na stożkach. **Uwaga:** Zadanie poprzedzamy stretchingiem dynamicznym.