

DATA: marzec 2014

TRENER: Armin Bezler

MIEJSCE: Sala gimnastyczna

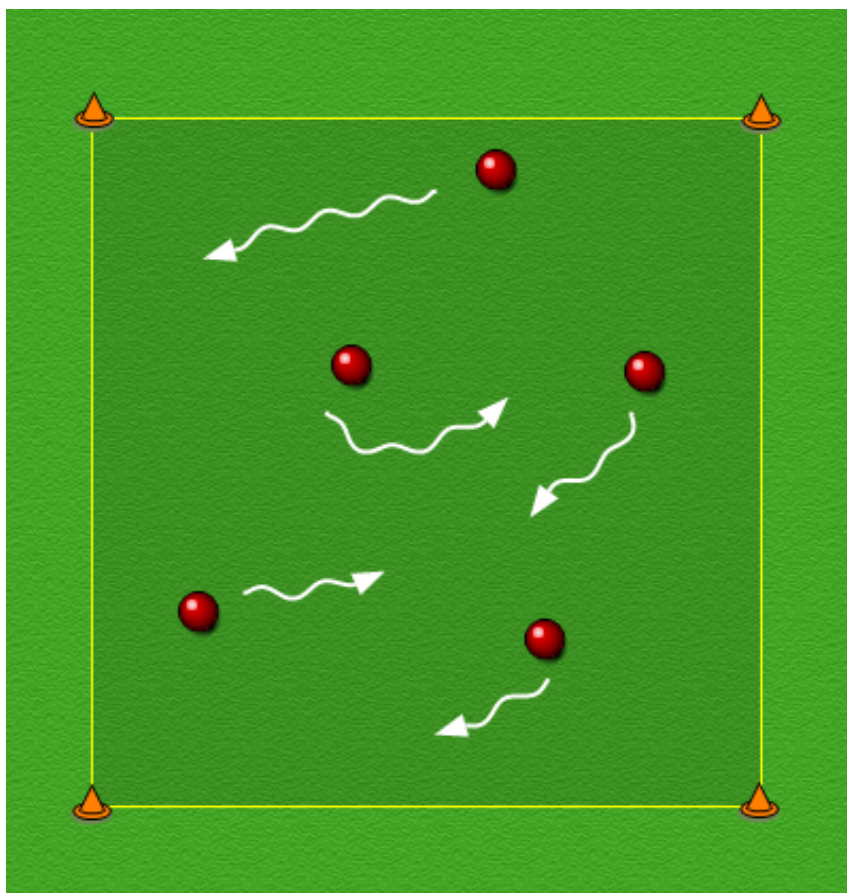
CZAS ZAJĘĆ: 90'

LICZBA ĆW.: 12

PRZYBORY: piłki nożne, oznaczniki, kontrasty

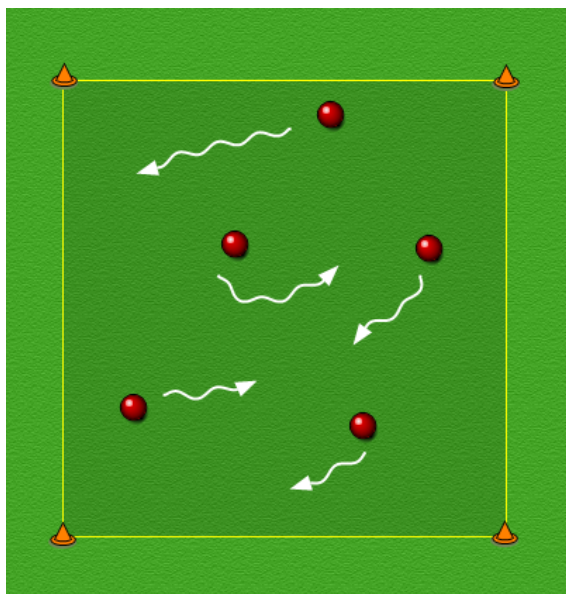
TEMAT: DOSONALENIE TECHNIKI PIŁKI NOŻNEJ W FORMIE GIER I ZABAW

1. Zbiórka, czynności organizacyjno – porządkowe, podanie tematyki zajęć
2. Zabawa ożywiająca i doskonaląca prowadzenie piłki - „wybijanka”



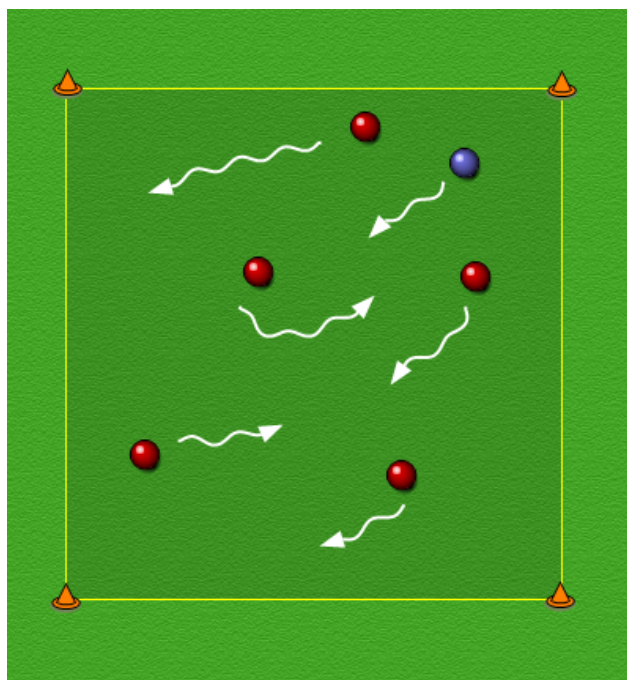
W ograniczonym polu wszyscy zawodnicy prowadzą piłki. Zadaniem każdego zawodnika jest ochronienie piłki przed wybiciem jej przez dowolnego partnera poza pole gry. Sam zaś stara się wybić piłkę innemu zawodnikowi. Zawodnik, którego piłka opuści wyznaczone pole zostaje z gry wyłączony, wychodzi na zewnątrz boiska i żongluje piłkę. Wygrywa zawodnik, który najdłużej ochroni piłkę w polu gry.

3. Zabawa doskonaląca czucie piłki - „żonglerka”



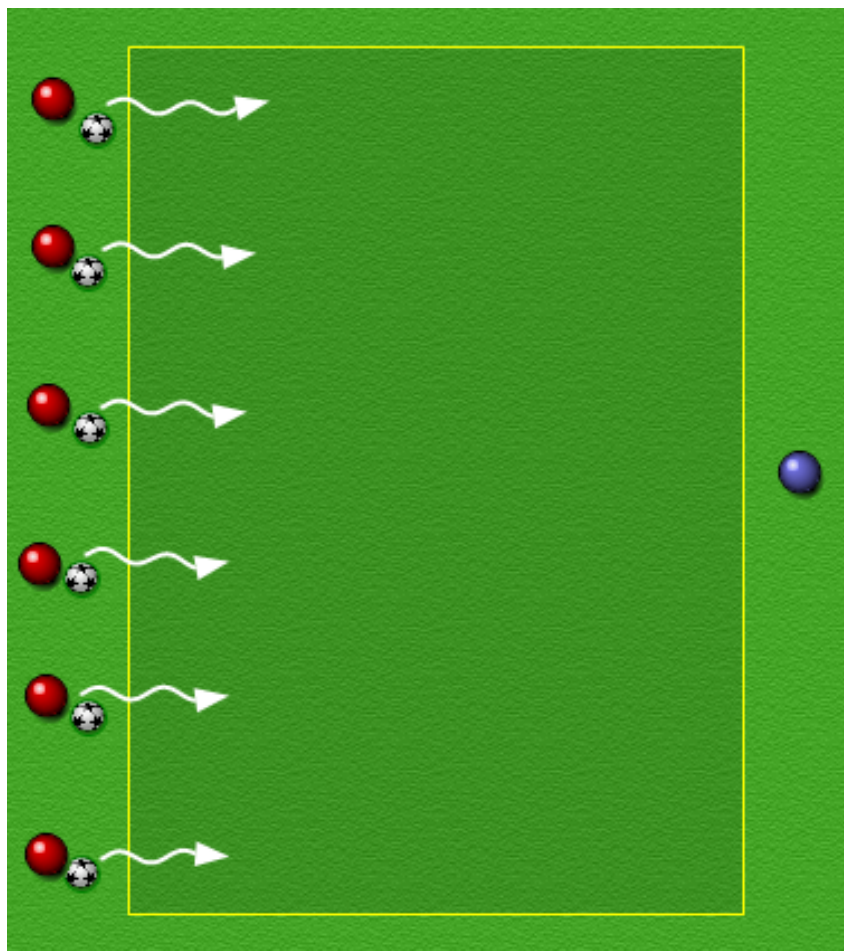
W ograniczonym polu wszyscy zawodnicy żonglują piłkami na przemian lewą i prawą nogą. Zawodnik, którego piłka dotknie podłoża opuszcza wyznaczone pole i kontynuują żonglerkę. Wygrywa zawodnik, który w określonym czasie najdłużej utrzyma piłkę w powietrzu

4. Zabawa doskonaląca technikę prowadzenia piłki - „berek z piłkami”



W ograniczonym polu każdy zawodnik prowadzi piłkę. Berek (oznaczony np. trzyma w ręce kontrast) prowadząc piłkę, stara się dotknąć dowolnego partnera. Dotknięty zawodnik przejmuje kontrast i kontynuuje zabawę.

5. Zabawa orientacyjna doskonaląca technikę panowania nad piłką - „pająk i muchy”



Jeden z zawodników stoi tyłem na linii końcowej boiska, pozostali na linii po przeciwnej stronie, każdy z piłką. Na sygnał trenera stojący tyłem odwraca się do ćwiczących. W tym czasie pozostali zawodnicy prowadząc piłkę przemieszczają się w kierunku przeciwnej linii. W momencie odwrócenia się sprawdza, czy wszyscy zawodnicy stoją na jednej nodze, a drugą trzymają na piłce. Kto znajduje się w innej pozycji, zostaje zawrócony do punktu wyjścia. Zawodnik, który pierwszy przekroczy linię końcową, przejmuje rolę „pajaka”

6. Gra szkolna

