



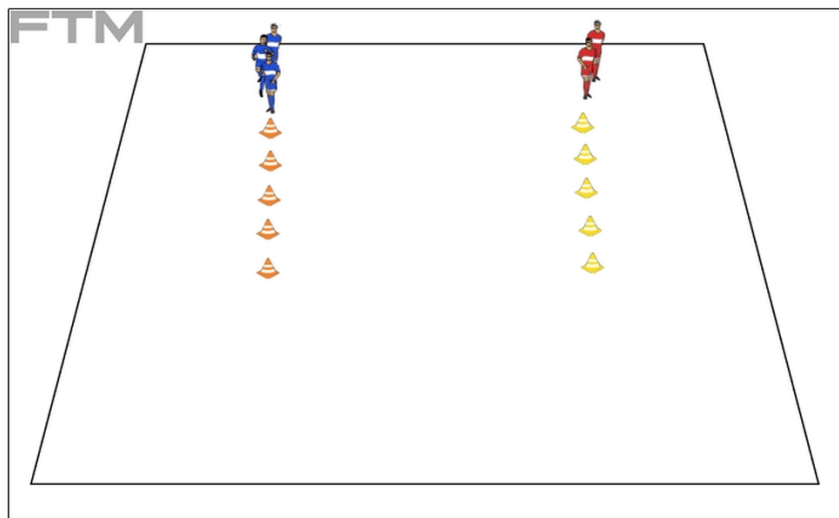
Motoryka - Faza rozgrzewki zabawowa



(MP) Dwa Ognie FR, Czas: 12min

Motoryka
Faza rozgrzewki zabawowa
Gra w dwa ognie

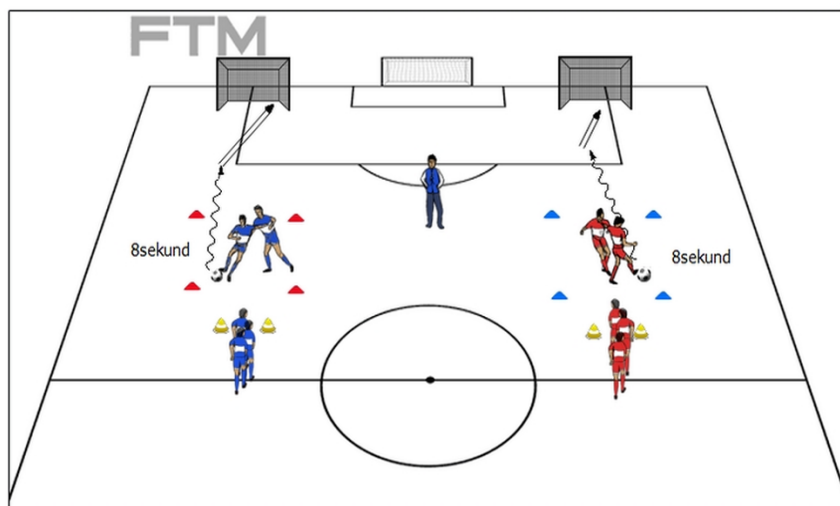
Motoryka - Koordynacja



(MP) Koordynacja z pachołkami KK, Czas: 10min

Motoryka
Koordynacja
Drabinka. Zawodnik robi ćwiczenia przy pachołkach. Jak skończy odwraca się i zaczyna następny. 1. Przekładanie nogi nad pachołkami (prawa, lewa) 2. Słalom przód, tył 3. Słalom przodem, prawo-lewo 4. Słalom tyłem, prawo-lewo 5. Przeskoki nad pachołkami obunóż

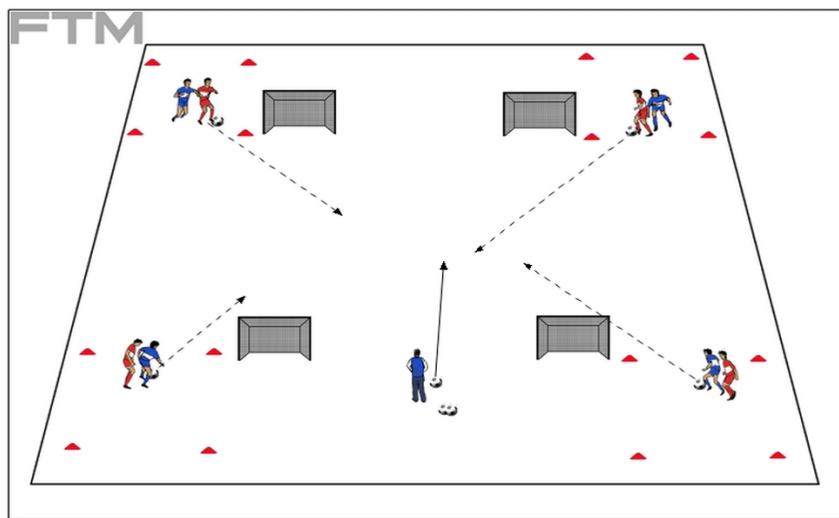
Technika - Ochrona piłki



(MP) Ochrona piłki ze strzałem na bramkę OP, Czas: 18min

Technika
Ochrona piłki
W wyznaczonym kwadracie zawodnik z piłką ma za zadanie chronić ją przed obrońcą (a-półaktywnym, b-aktywnym) przez 8 sekund. Następnie uwalnia się z pola i strzela na bramkę. Obrońca zabiera swoją piłkę i staje się zawodnikiem chroniącym itd.

Technika - Ochrona piłki



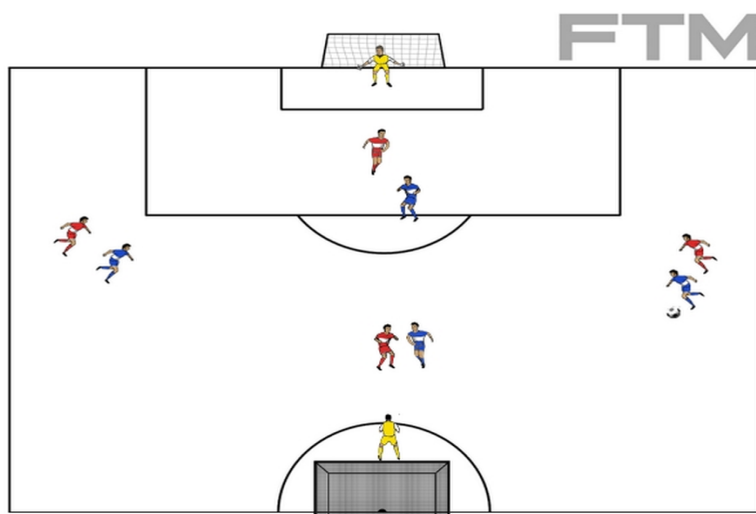
(MP) 2x2 z elementami ochrony piłki OP, Czas: 20min

Technika

Ochrona piłki

Zawodnicy w dwóch różnych kolorach uczą się ochrony piłki z przeciwnikiem pasywnym. Z jednej strony zawodnicy z piłką czerwoni, zawodnicy pasywni- niebiescy. Z drugiej odwrotnie. Gdy trener w pole gry wprowadzi piłkę zawodnicy aktywni zostawiają swoje piłki i wbiegają w pole gry 2x2.

Inne - Gra końcowa



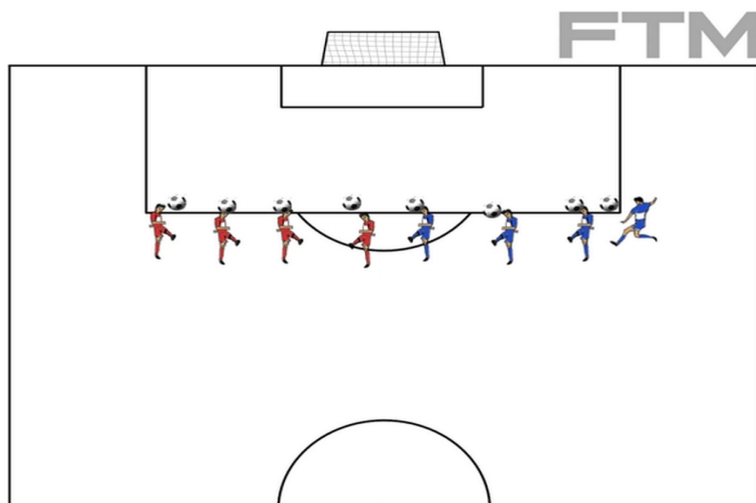
(MP) Swobodna gra 5x5 FG, Czas: 22min

Inne

Gra końcowa

Swobodna gra końcowa 1+4.

Inne - Faza zakończenia



(MP) Gra w poprzeczki FZ, Czas: 8min

Inne

Faza zakończenia

Gra w poprzeczki: poprzeczka 3pkt., słupek 2 pkt., bramka 1 pkt. Drużynowo lub indywidualnie