



DATA: 11.10.2012

MIEJSCE: boisko piłkarskie

CZAS ZAJĘĆ: 80'

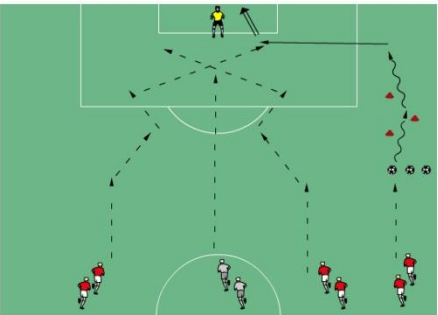
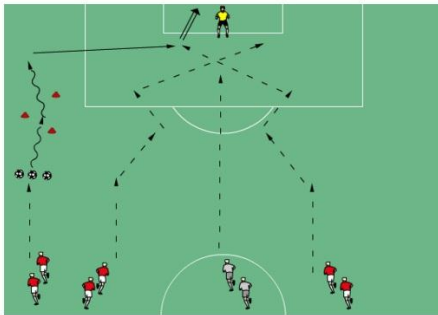
LICZBA ĆW.: 22

WIEK: U19

PRZYBORY: piłki, słupki, oznaczniki, bramki

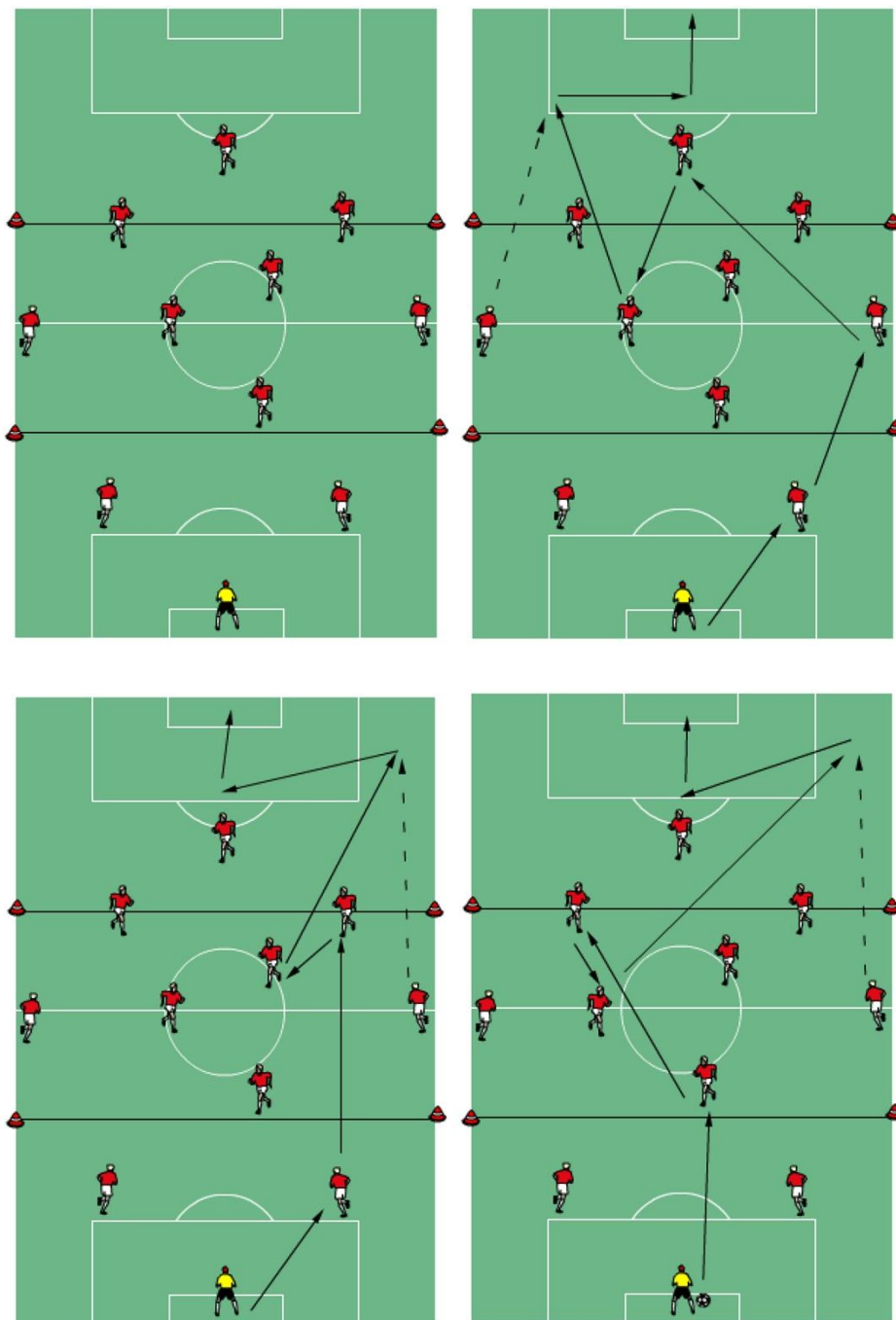
ZESPÓŁ: PSG U19

TEMAT: Gra zadaniowa /11x11/. Doskonalenie utrzymanie się przy piłce w strefie środkowej.

CZĘŚĆ	TREŚĆ ZAJĘĆ	CZAS	UWAGI
I	<ul style="list-style-type: none">➤ Rozgrzewka ogólnorozwojowa bez piłki➤ Ćwiczenie 3x1. W bocznym sektorze boiska zawodnik po wykonaniu slalomu z piłką wykonuje dośrodkowanie w pole karne, na dwóch wbiegających zawodników /w pole karne wbiega z nimi jeden obrońca/. Zawodnicy wbiegają w pole karne zmieniając strefy, wykonując przed uderzeniem piłki zmianę krzyżową. <div style="display: flex; justify-content: space-around;"></div>	20' 25'	

- Gra zadaniowa 11x11. Doskonalenie utrzymania się przy piłce w środkowej strefie boiska. Organizacja gry jak na rysunkach.

40'



- Rozbieganie, ćwiczenia rozciągające

5'