

**GRUPA:** \_\_\_\_\_

**DATA:** \_\_\_\_\_

**CEL TECHNICZNY:** Oswojenie z piłką, prowadzenie piłki

**CZAS:** \_\_\_ 60 minut

**CEL MOTORYCZNY:** Wszechstronny rozwój ruchowy, orientacja przestrzenna

**ILOŚĆ OSÓB:** \_\_\_\_\_

**CEL WYCHOWAWCZY:** Zasady dobrego wychowania, przywitanie i pożegnanie

## PRZEBIEG

### WPROWADZENIE 3 MIN

- Zbiórka, przywitanie każdego uczestnika, przypomnienie zasad obowiązujących na treningu.

### ROZGRZEWKĄ 12 MIN

#### - Berek „banan” ☹CP:

Berek jest stały, złapaną osobą staje w miejscu z dłońmi złączonymi nad głową i wyprostowanymi ramionami, aby ją uratować inny zawodnik musi złapać ją za dłoń i przeciągnąć ramiona w dół (obrać banana ze skórki).

#### - Dzień dobry! ☹CP:

Wszystkie dzieci mają piłkę w rękach. Ich zadaniem jest podbiegać za każdym razem do innego kolegi i wykonać określone przez trenera zadanie ruchowe. Przy spotkaniu dotykają się piłkami mówiąc „dzień dobry”, wykonują proste zadanie i ponownie dotykając się piłkami mówią „do widzenia”. Zadaniem może być: obrót, przełożenie piłki pod L i P udem, dotknięcie piłką ziemi i wyskok itp.

#### - Pieski ☹CP:

Wszyscy poruszają się na czworaka, jak pieski. Dzieci mogą głośno „szczekać”.

### ZABAWY Z PIŁKĄ 20 MIN

#### - Schrony ☹CP:

Dzieci prowadzą piłkę w dowolny sposób. Na komendę trenera, który wywołuje jeden kolor (żółty, niebieski, czerwony lub biały) chowają się jak najszybciej w schronie o tym samym kolorze. „Schrony” to kwadraty ustawione ze stożków w narożnikach pola zabawy. Trener w pierwszej rundzie może wywoływać kolor. Później utrudnia i tylko podnosi stożek o danym kolorze, już bez komendy głosowej.

#### - Prowadzenie anatomiczne ☹CP:

Wszystkie dzieci prowadzą piłkę po wyznaczonym polu. Na komendę trenera zatrzymują piłkę stopą i kładą na piłce wywołaną przez trenera część ciała (np. czoło, kolano, brzuch, nos).

#### - Pociąg na stacji ☹CP:

Dzieci prowadzą piłkę w dowolny sposób. Na komendę trenera „pociąg na stacji” wszystkie dzieci ustawiają się w rzędzie za trenerem. Tworzymy w ten sposób jeden długi pociąg, który zatrzymał się na stacji.

### GRY 20 MIN

#### - Gra 3x3 ☹CP:

Wszyscy grają jednocześnie na 2-3 równoległych boiskach.

### ZAKOŃCZENIE 5 MIN

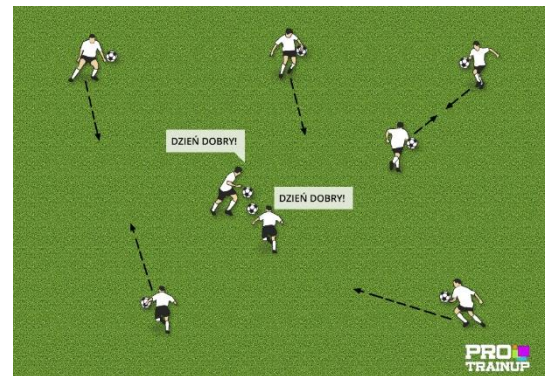
#### - Stożki na brzuchu

Wszystkie dzieci po meczu zbierają stożki i kładą się tyłem w pobliżu trenera. Kładą stożek na brzuchu i oddychają głęboko, tak by stożek unosił się i opadał.

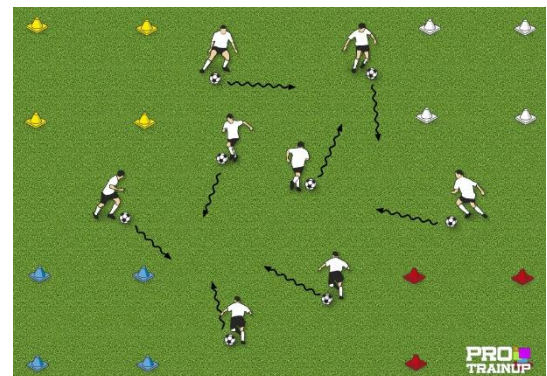
#### - Okrzyk, przybijamy piątki, pożegnanie

## ILUSTRACJE POMOCNICZE

### Dzień dobry!



### Schrony



### Pociąg na stacji

