

TEMAT ZAJĘĆ		DOSKONALENIE KONTROLI NAD PIŁKĄ			
MIKROCYKL		TRENING INDYWIDUALNY - KONTROLA NAD PIŁKĄ			
		TECHNIKA		MOTORYKA	Mobilność / Koordynacja ruchowa
DZIAŁANIA INDYWIDUALNE	ATAK	<i>Prowadzenie piłki kontrola piłki; czucie piłki; zwody</i>			
	OBRONA	-			
DZIAŁANIA GRUPOWE	ATAK	-			
	OBRONA	-			
DZIAŁANIA ZESPOŁOWE	ATAK	-			
	OBRONA	-			
				WIEDZA/ MENTALNOŚĆ	Budowanie samoświadomości; kształtowanie motywacji wewnętrznej oraz samodyscypliny

PRZYBORY	PIŁKI	BRAMKI	OZNACZNIKI	STOŻKI	PACHOŁKI	TYCZKI	DRABINKI	INNE
LICZBA	1	-	-	-	-	-	-	Roller

MOTYWACJA
FRANCESCO TOTTI: „Kontrola piłki to drzwi wejściowe do prawdziwej piłki. Łatwość z jaką przychodzi mi kontrola nad piłką gwarantuje mi więcej spokoju oraz czasu przy wyborze właściwego rozwiązania na boisku.”
ROBERTO BAGGIO: „Dzieci muszą się nauczyć czuć piłkę. Młodzi powinni traktować piłkę jak swojego najlepszego przyjaciela. Ja tak robiłem. Kiedy dzieci dorosną i będą grać zawodowo w piłkę przekonają się, że drybling w meczach o najwyższą stawkę robi różnicę. Przeciwnicy mogą być świetnie przygotowani fizycznie, wytrenowani, ale jeśli ty będziesz miał to samo i dodasz jeszcze drybling to uda ci się ich pokonać.”

	OPIS	CZAS
CZĘŚĆ WSTĘPNA I	1. PODNIESIENIE TEMPERATURY CIAŁA – ćwiczenia do wyboru: trucht; bieg przodem lub tyłem; skipy (A, B, C); krok odstawno-dostawny; przekładanka; przywodzenie / odwodzenie; bieg w miejscu; bieg bokserski	3 – 5 min
	2. ROZCIĄGANIE DYNAMICZNE (FILMIK NR 1)	3 – 5 min
	3. POBUDZENIE UKŁADU NERWOWEGO Z PIŁKĄ (FILMIKI NR 7, 8, 9, 10, 11) - CEL: DOSKONALIMY ĆWICZENIA CZUCIA PIŁKI „BALL MASTERY” Z ZESZŁEGO TYGODNIA Z ZAŁOŻENIEM JAK NAJWIĘKSZEJ ILOŚCI KONTAKTÓW Z PIŁKĄ - ROZMIAR PIŁKI DOWOLNY (JEŚLI ĆWICZENIE JEST ZBYT PROSTE ZMNIEJSZAMY ROZMIAR PIŁKI) - ĆWICZENIA WYKONUJEMY NA OBIE NOGI - <u>CZAS ĆWICZENIA JEST TYLKO MINIMALNYM CZASEM PROPONOWANYM, ĆWICZENIA „BALL MASTERY” MOŻNA WYKONYWAĆ PRZEZ DOWOLNĄ ILOŚĆ CZASU DAJĄC DO PERFEKCJI WYKONANIA</u>	10 min
	ĆWICZENIA: - SCISSORS STOP 3 x 1 minuta ćwiczenia, 30 sekund przerwy (FILMIK NR 7) - ROLLING 3 x 1 minuta ćwiczenia, 30 sekund przerwy (FILMIK NR 8) - DRAG BACK 3 x 1 minuta ćwiczenia, 30 sekund przerwy (FILMIK NR 9) - INSIDE SCISSORS 3 x 1 minuta ćwiczenia, 30 sekund przerwy (FILMIK NR 10) - SLAP STEP ON 3 x 1 minuta ćwiczenia, 30 sekund przerwy (FILMIK NR 11)	

CZĘŚĆ GŁÓWNA I	<p>4. DOSKONALENIE KONTROLI NAD PIŁKĄ „BALL MASTERY” (FILMIKI NR 19, 20, 21, 22, 23)</p> <ul style="list-style-type: none"> - CEL: JAK NAJWIĘKSZA ILOŚĆ KONTAKTÓW Z PIŁKĄ - ROZMIAR PIŁKI DOWOLNY - ĆWICZENIA WYKONUJEMY NA OBIE NOGI - <u>CZAS ĆWICZENIA JEST TYLKO MINIMALNYM CZASEM PROPONOWANYM, ĆWICZENIA „BALL MASTERY” MOŻNA WYKONYWAĆ PRZEZ DOWOLNĄ ILOŚĆ CZASU DAŻĄC DO PERFEKCJI WYKONANIA</u> <p>ĆWICZENIA „BALL MASTERY”:</p> <ul style="list-style-type: none"> - BEHIND T’TAPS 6 x 1 minuta ćwiczenia, 30 sekund przerwy (FILMIK NR 19) - T’TAPS LA CROQUETA 6 x 1 minuta ćwiczenia, 30 sekund przerwy (FILMIK NR 20) - ROLLSPIN 6 x 1 minuta ćwiczenia, 30 sekund przerwy (FILMIK NR 21) - AROUND 6 x 1 minuta ćwiczenia, 30 sekund przerwy (FILMIK NR 22) - HOPPER 6 x 1 minuta ćwiczenia 30 sekund przerwy (FILMIK NR 23) 	WEDŁUG UZNANIA
CZĘŚĆ GŁÓWNA II	<p>5. DOSKONALENIE PROWADZENIA PIŁKI ORAZ ZWODÓW (FILMIKI NR 24, 25, 26)</p> <ul style="list-style-type: none"> - CEL: JAK NAJWIĘKSZA ILOŚĆ KONTAKTÓW Z PIŁKĄ - ROZMIAR PIŁKI DOWOLNY - ĆWICZENIA WYKONUJEMY NA OBIE NOGI - WYBRANE ĆWICZENIA DOSKONALIMY DO PERFEKCJI <p>ĆWICZENIA DOSKONALĄCE ZWODY:</p> <ul style="list-style-type: none"> - STEP OVER (FILMIK NR 24) - DOUBLE STEP OVER (FILMIK NR 25) - SLAP STEP OVER SCISSORS (FILMIK NR 26) 	WEDŁUG UZNANIA
CZĘŚĆ KOŃCOWA	<p>7. MOBILNOŚĆ (FILMIK NR 15) – wykonaj po 10 powtórzeń (bądź 10 powtórzeń na stronę) każdego ćwiczenia. Zrób dwie serie. ZWRACAMY UWAGĘ NA JAKOŚĆ RUCHU!!!</p> <p>8. ROZCIĄGANIE STATYCZNE (FILMIK NR 16)</p> <p>9. ROLOWANIE (FILMIK NR 17)</p>	<p>10 min</p> <p>3 – 5 min</p> <p>10 min</p>