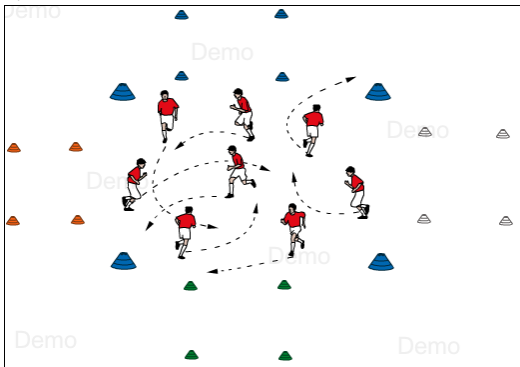
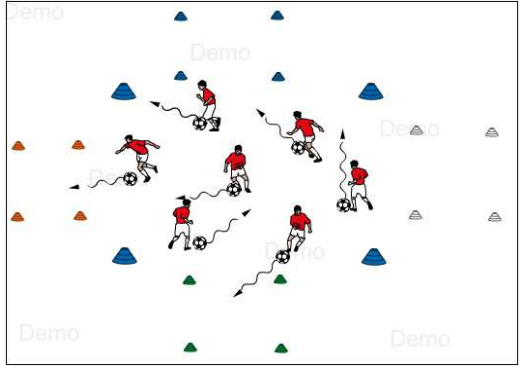


PLANOWANIE PRZEBIEGU TRENINGU

	<b>DRUŻYNA</b>	<b>LICZBA UCZESTNIKÓW</b>	<b>DATA</b>	<b>CZAS TRWANIA TRENINGU</b>
	Przedszkolaki (4-6 lat)	20		60 min

**TEMAT:** „Szkolenie ruchu zorientowane na piłkę nożną- łatwe zadania z piłką“

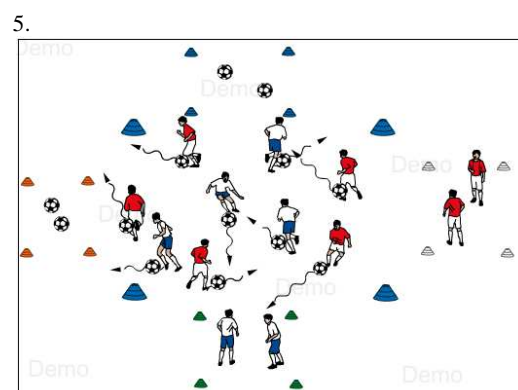
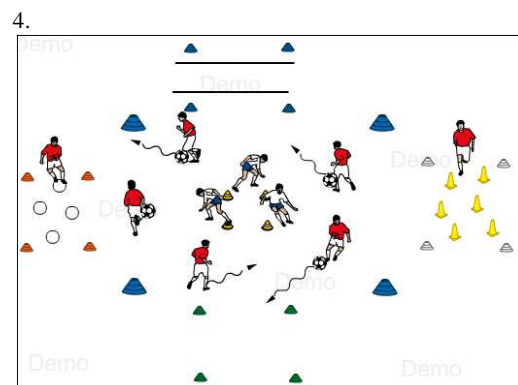
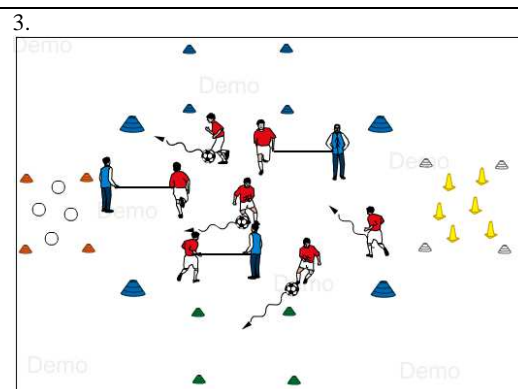
<b>Czas</b>	<b>Opis ćwiczeń i gier</b>	<b>Warianty (metodyczne objaśnienia)</b>	<b>Organizacja (Szkice) / Materiały</b>
	<p>1. Zabawa „<b>Jazda samochodem</b>“- dzieci poruszają się swobodnie po wyznaczonym terenie trzymając grzybek w rękach, który służy im jako kierownica. Co jakiś czas wymieniają się „kierownicą“ z innym kierowcą. Na hasło „światło czerwone“- zatrzymują się nieruchomo. Na hasło „światło zielone“- poruszają się dalej swobodnie. Gdy dzieci usłyszą hasło „tankujemy“ kierują się do określonej stacji (takiej jak jest kolor grzybka, który trzymają w dłoni) i przyklękając na jedno kolano tankują paliwo.</p> <p>2. Zabawa „<b>Prowadź jak w Formule 1</b>“- dzieci poruszają się z piłką po wyznaczonym terenie. Starają się ją prowadzić w taki sposób aby uniknąć zderzenia z innym kierowcą. Co jakiś czas trener utrudnia zadanie, zmieniając bieg i dodając gazu“- 1,2,3 (następuje stopniowe przyspieszenie poruszania się i prowadzenia piłki). Sygnał czerwony oznacza zatrzymanie, zielony dalszą jazdę a na słowo tankujemy- prowadzimy piłkę do określonej stacji i tankujemy paliwo. Na każdej stacji może znajdować się określona przez trenera liczba kierowców. Pozostali muszą jeździć do momentu zakończenia tankowania przez innych.</p>		<p>1.</p>  <p>2.</p> 

## PLANOWANIE PRZEBIEGU TRENINGU

3. „**Tunel czasu**“ - po wyznaczonym terenie poruszają się dzieci z piłką. Na tym obszarze znajdują się także 3 „tunele czasu“. Są to bramki utworzone przez dwie osoby trzymające w ręce tyczkę. Dzieci przeprowadzając piłkę przez „tunel czasu“ przenoszą się na jedną z wysp. Na wyspie „kokosowej“ - strącają kokosy poprzez podrzucanie piłki w górę i ponowne jej łapanie. Na wyspie „piaszczystej“ przenoszą piłkę rączkiem aby nie spadła na gorący piasek. Na wyspie „wulkanicznej“ przeskakują z kamienia na kamień aby nie poparzyć się lawą. Na wyspie piratów prowadzą piłkę tak aby nie zbudzić żadnego z nich. Na każdej z wysp mogą być tylko raz i ponownie wracają do zabawy.

4. Zabawa „**Wyspa piratów**“ - dzieci poruszają się z piłką po określonym terenie - „wyspie piratów“. Zadaniem każdego dziecka jest ochrona swojego skarbu, którym jest piłka. Piraci znajdują się po środku wyspy i śpią w jaskini. Gdy się zbudzą, starają się jak najszybciej pozyskać skarb. Gdy im się to uda odnoszą go do jaskini. Dziecko może odzyskać skarb tylko wtedy gdy wykona określone zadanie poza wyspą. Zadania są następujące: przejście po linii nad przepaścią, przeskoki obunóż z kamienia na kamień, czołganie się przez zarośla, przedostanie się na tratwie na drugą stronę rzeki. Po wykonaniu ćwiczenia mogą odzyskać skarb i kontynuować zabawę.

5. „**Zbieranie skarbów**“ - Dzielimy dzieci na 2 drużyny. Każde dziecko posiada piłkę. Za każda linią boczną wyznaczamy statek danej drużyny i wyspę pełną skarbów (piłek). Dzieci wykonują rozmaite zadania na wyznaczonym boisku (kożłowanie piłek, podrzucanie, toczenie itd.) Na hasło zbieramy skarby, każdy odnosi swój skarb-



## PLANOWANIE PRZEBIEGU TRENINGU

piłkę na odpowiednią wyspę, a następnie melduje się na statku swojej drużyny. Która z drużyn zrobi to szybciej ?

6. **„Piraci i zły czarnoksiężnik“**- dzieci znajdują się około 15m od bramki i każdy z nich ma piłkę. Piraci zdobyli skarb i wracają do skarbcza (bramka). Tuż przed skarbcem grasuje zły czarnoksiężnik, który pragnie pozyskać ich skarb. Każdego pirata, któremu odbierze skarb zamienia w określone zwierzę, np.: słonia, żabkę, bociana, motyla. Dziecko, któremu odebrano skarb naśladuje zwierzątko, w które zostało zamienione i wraca na początek ćwiczenia. Każdy z ćwiczących liczy ile razy udało mu się uniknąć czarnoksiężnika i doprowadzić skarb do skarbcza.

7. **„Strzelaj celnie“**- Zaznaczamy linie w odległości 10m od bramki i ustawiamy 2 piłki. Po obu stronach bramki ustawiamy tor przeszkód. Dzieci pokonują tor przeszkód, dobiegają do piłek i oddają strzał na bramkę. Każde dziecko liczy ilość celnych strzałów. Nagradzamy wszystkich a wygrywa ten kto strzelił najwięcej bramek.

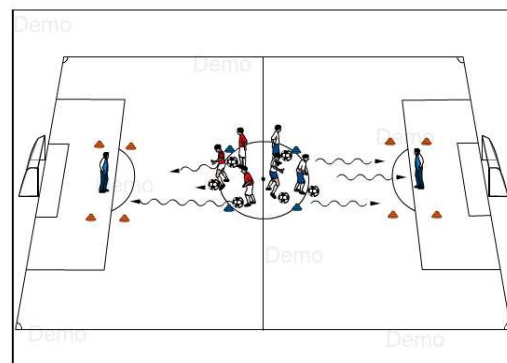
### 8. Gra w piłkę nożną

Wyznaczamy 3 boiska 15x20  
Bramki ustawiamy wzdłuż linii bocznej boiska.  
Dzieci dzielimy na drużyny 3 i 4 osobowe.

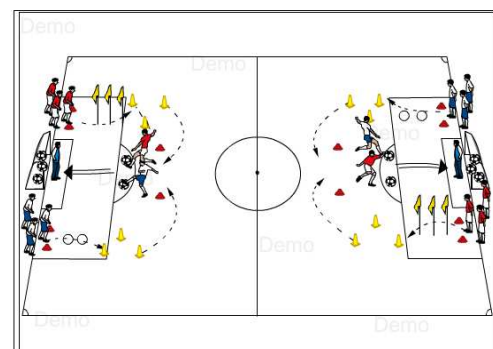
Boisko 1: bramki utworzone z materacy  
Boisko 2: bramki wyznaczone tyczkami  
Boisko 3: bramki utworzone z dwóch ławeczek

### 9. Zakończenie i pożegnanie !!!

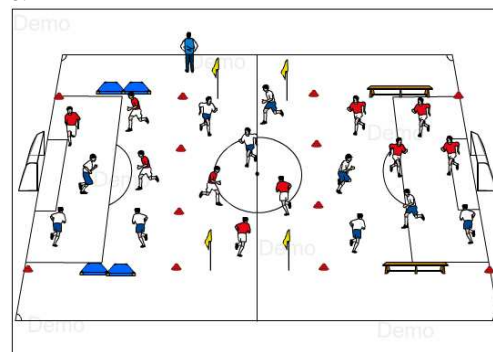
6.



7.



8.



## PLANOWANIE PRZEBIEGU TRENINGU

### **Materiały i sprzęt:**

20 piłek, 40 małych grzybków (w 4 kolorach po 10szt), 4 duże pachołki, 15 mniejszych pachołków , 6 tyczek treningowych, 4 koła koordynacyjne (hula hop), znaczniki (plastry) różnego koloru niezbędne do gry, 2 materace i 2 ławeczki gimnastyczne- powinny być na miejscu.

Jeśli pojawi się jakiś problem z w/w sprzętem proszę o kontakt wtedy ja go sobie zabezpieczę.

**DZIĘKUJĘ I DO ZOBACZENIA !!!**