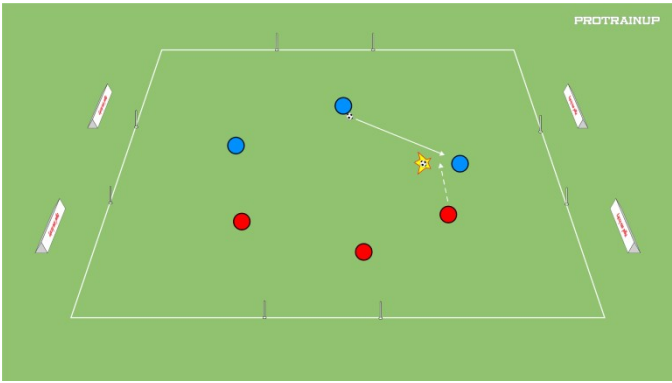
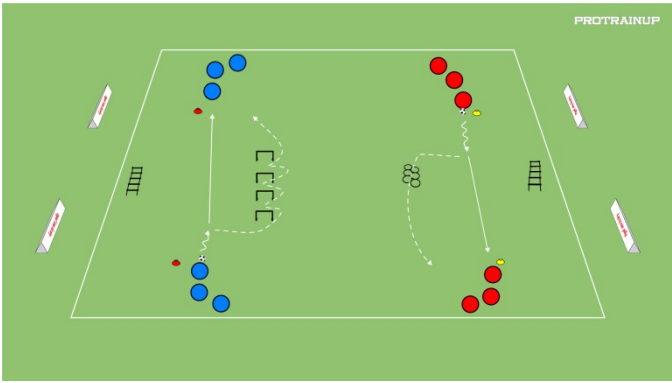
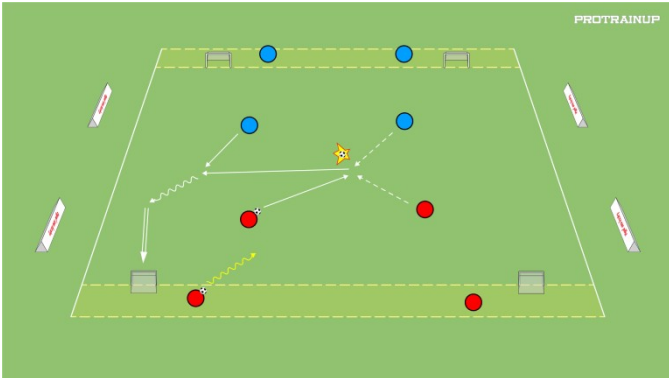
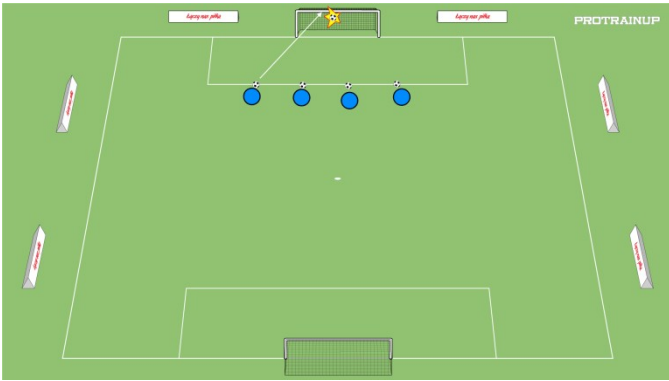


KONSPEKT TRENINGOWY – Orlik

Trener					Asystent			
Temat zajęć	Odbiór piłki.							
Cel gry	Zdobycie bramki / Odbiór piłki.				Zasady gry	Wsparcie / Powstrzymanie.		
Działania	Odbiór piłki.				Kategoria	Orlik		
Data		Czas zajęć	90'		Nr. zajęć	8	Liczba zawodników	12
Przybory	piłki	bramki	oznaczniki	stożki	pachołki	tyczki	drabinki	inne
Liczba	20	✓	20	✓	✓	✓	✓	✓

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ WSTĘPNA (Działania + Motoryka)		Zbiórka, omówienie treningu. Gra 3v3 odbiór piłki. Przebieg, ograniczenia: Gra na utrzymanie 3v3. Zawodnicy przy piłce mają zadanie utrzymać się przy piłce. Zawodnicy w bronieniu mają zadanie odebrać piłkę. Po odbiorze piłki mają zadanie przeprowadzić piłkę przez jedną z czterech otwartych bramek. Wskazówki i korekta: Zawodnicy zdobywają punkt za odbiór piłki i przeprowadzenie jej przez otwartą bramkę. Po zdobyciu punktu Trener wprowadza kolejną piłkę do gry tak samo jeśli piłka wyjdzie z pola gry. Akcent na grę w fazie bronienia oraz reakcję zawodników po odbiorze piłki. Pole gry: 15m x 15m.	5' 10'
		Koordinacja + technika podania. Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy dobrani w pary. Zawodnik krótko prowadzi piłkę, wykonuje podanie do partnera i rozpoczyna pracę koordynacyjną na określonych trenażerach. Wskazówki i korekta: Zwracamy uwagę na poprawne wykonanie zadań koordynacyjnych. Akcent na prowadzenie i podanie piłki do partnera. Pole gry: Odcinek 15m.	10'

Grafika		Opis / Ograniczenia	Czas
CZĘŚĆ GŁÓWNA I		Gra 3v3 odbiór piłki i reakcja po odbiorze. Przebieg, ograniczenia: Zadanie w formie gry Br+3v3. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i zakończenie zadania strzałem na bramkę. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest przeprowadzenie piłki przez jedną z dwóch otwartych bramek. Wskazówki i korekta: Akcent na grę w bronieniu i odbiór piłki. Zwracamy uwagę na moment przejścia A/B i B/A. Po odbiorze jeśli jest możliwość zawodnicy mają zadanie przejść do ataku szybkiego, jeśli nie ma możliwości ataku szybkiego, muszą się utrzymać i zabezpieczyć piłkę. Po stracie piłki, zawodnicy natychmiast muszą podskoczyć do przeciwnika z piłką w celu odzyskania piłki – zasada 5 sekund. Pole gry: 2x pole karne.	25'

CZĘŚĆ GŁÓWNA II	Grafika		<p>Opis / Ograniczenia</p> <p>Gra 2v2 z przejściem 2v3 (aktywny odbiór piłki).</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Gra falowa. Zadaniem rozpoczyna się w strukturze 2v2. Zadaniem zawodników w bronieniu jest odbiór piłki i zakończenie zadania strzałem na bramkę. Zadaniem zawodników w atakowaniu jest zdobycie gola do jednej z dwóch bramek. Po zakończonym zadaniu drużyna atakująca wprowadza 2 piłkę i mamy grę 2v3 (przewaga w atakowaniu).</p> <p>Wskazówki i korekta: Akcent na grę w bronieniu i odbiór piłki. Zwracamy uwagę na moment przejścia A/B i B/A. Po odbiorze jeśli jest możliwość zawodnicy mają zadanie przejść do ataku szybkiego, jeśli nie ma możliwości ataku szybkiego, muszą się utrzymać i zabezpieczyć piłkę. Po stracie piłki, zawodnicy natychmiast muszą podskoczyć do przeciwnika z piłką w celu odzyskania piłki – zasada 5 sekund.</p>	<p>Czas</p> <p>25'</p>
	CZĘŚĆ KOŃCOWA		<p>Opis / Ograniczenia</p> <p>Objęj poprzeczkę.</p> <p>Przebieg, ograniczenia: Zawodnicy ustawiają piłkę na linii pola karnego i ich celem jest trafienie w poprzeczkę.</p> <p>Wskazówki i korekta: Akcent na celność strzału.</p> <p>Omówienie treningu, zebranie sprzętu.</p>	<p>Czas</p> <p>10'</p> <p>5'</p>

Moje uwagi i korekty: